

5. Пришупа Ю. Ю. Інтегративний підхід як один із факторів формування самоосвітньої майбутніх інженерів-будівельників. Пришупа Ю.Ю. // Вісник Національного університету оборони України. -2014. - №1 (38). - с. 134-138.

6. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English Sixth Edition; ed. by Sally Wehmeier Oxford, University Press, 2000. 540 p.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ**

*Герасимчук Р.*

*здобувач другого (магістерського рівня) вищої освіти, факультету технологій та дизайну Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

Актуальність проблеми формування здорового способу життя учнів на сьогодні не становить сумнівів, оскільки від способів і результатів її розв'язання залежить майбутнє нашої держави та функціонування здорової нації. Нині саме система освіти – основний важіль впливу на формування здорового способу життя здобувачів загальної професійної освіти.

У «Національній доктрині розвитку освіти у XXI столітті» регламентовано, що пріоритетним завданням освіти є «виховання освіченої, творчої особистості, усебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я» [17]. В інших законодавчих актах теж акцентовано на проблематиці здорового способу життя, оскільки серед загальної кількості учнів у країні чималий відсоток становить частина осіб, у яких зафіксовано погіршення стану здоров'я.

За даними Т. Бублей, кількість учнів підліткового віку, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, дорівнює 30-40 %. Автор зауважує, що така тенденція зумовлена передусім зниженням рухової активності, зокрема переходом до дистанційної форми навчання у зв'язку з несприятливими подіями в країні (спочатку Covid-19, потім повномасштабне вторгнення РФ та ін.). Унаслідок цього більшість учнів підліткового віку майже весь час проводить за комп'ютером, у соціальних мережах тощо. Пріоритетне завдання сучасної освіти – формування та виховання усвідомленого ставлення до власного здоров'я не тільки в дітей, а й у їхніх батьків [8].

Отже, викладені факти доводять безпрецедентну значущість підготовки майбутніх викладачів закладів професійної освіти до формування сприятливих

для здорового способу життя особистісних якостей учнів . Збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді – домінуючий вектор розвитку освітньої галузі.

Поняття «здоровий спосіб життя» досліджували автори низки наукових праць (О. Адєєва [1], А. Ребрина [14], В. Ареф'єв [4], М. Зубалій [9] та ін.). Зокрема, у медичному аспекті проблему формування здорового способу життя досліджували М. Амосов [5], М. Анісімов [3], Ю. Бойчук [6], Л. Борщук [7] та ін.

Поняття «здоров'я» витлумачене насамперед у вузькому біологічному сенсі. Водночас на сьогодні цей термін варто інтерпретувати як «універсальну здатність до різнобічної адаптації у відповідь на вплив зовнішнього середовища та зміни стану внутрішнього середовища». Здоровий спосіб життя як єдиний біологічний і соціальний складник являє собою соціальну цінність, утвердження якої становить найважливіше завдання будь-якого цивілізованого суспільства [15].

У медичній галузі та у сфері фізичної культури термін «здоровий спосіб життя» можна трактувати як «реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної та соціально-психологічної системи профілактичних заходів, де важливе значення має правильне фізичне навантаження, належне поєднання праці й відпочинку, розвиток особистісних якостей, фізичної стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами життя, усунення гіпокінезії» [2; 3].

У науковій літературі виокремлюють три основні компоненти здорового життя: 1) компоненти, які створюють об'єктивні суспільні умови; 2) конкретні форми життєдіяльності, що дають змогу реалізовувати здоровий спосіб життя; 3) система ціннісних орієнтацій, які скеровують свідому активність [5].

Ю. Бойчук, О. Єжова зазначають, що «здоровий спосіб життя – це типові та суттєві для суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, що зміцнюють адаптивні можливості організму людини, здатні до повноцінного виконання соціальних функцій і досягнення активного довголіття» [6]. «Здоровий спосіб життя – сукупність духовних цінностей і реальних видів, форм та сприятливих для здоров'я ефектів діяльності, забезпечення оптимального задоволення потреб людини» [10].

У наукових працях О. Федько зазначено, що в структурі здорового способу життя цілеспрямовано поєднані предметно-речовий, природний, соціокультурний і духовний компоненти із життєдіяльністю людини та суспільства, це охоплює духовний, соціокультурний, правовий простір розвитку

й діяльності особистості. Отже, значення здорового способу життя полягає в оптимальному задоволенні потреб людини, покращенні стану, розвитку та функціонування її організму. Формування здорового способу життя – складний системний процес, що містить безліч компонентів способу життя сучасного суспільства та стосується основних сфер і напрямів життєдіяльності людей [16].

Поняття «здоровий спосіб життя» синтезує взаємозв'язок життя і здоров'я, тобто все, що «сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах; це типові й істотні для суспільно-економічної формації способи життєдіяльності людей, що зміцнюють природні можливості організму людини та виражають зорієнтованість діяльності особистості на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я» [7].

Практичний досвід доводить, що здоровий спосіб життя має бути реалізований кожного дня. Нормою, яка маркує здоровий спосіб життя, є задовільний, збалансований біологічний стан. Якщо ж людина перебуває в постійній напрузі, у стресових ситуаціях, має шкідливі звички, то все це засвідчує несприятливий і неуспішний спосіб життя. Унаслідок такого вибору, може відбуватися перехід цих станів у хворобу, домінування нездорового способу життя [13].

Варто окреслити низку чинників, які негативно впливають на стан здоров'я сучасної молоді й характеризують її спосіб життя: надмірна вага; послаблена рухова активність; низький рівень фізичної підготовленості; малорухливий спосіб життя; ігрова та комп'ютерна залежність; психологічний дискомфорт; шкідливі звички.

Важливе значення на стан здоров'я індивідуальні чинники. Ідеться насамперед про неправильно закладені життєві навички; відсутність самоконтролю, наполегливості й навичок протистояння тиску інших; низьку самооцінку та самоповагу; психоемоційну невірноваженість; заперечення усталених цінностей і вірувань; нездатність успішно навчатися; відсутність взаєморозуміння зі школою; вияви асоціальної поведінки в ранньому віці [11].

У контексті студіювання проблематики здорового способу життя виокремлено складники, що маркують рівень формування звички вести здоровий спосіб життя. Це насамперед розуміння здоров'я як стану повного добробуту; цілісне бачення здоров'я, що утворює систему з чотирьох сфер (фізична, психічна, соціальна, духовна); почуття особистої відповідальності людини за власне здоров'я. Крім того, держава й суспільство також відповідальні за сприяння поліпшенню здоров'я та за соціальний добробут

загалом, тому покликані реалізувати ефективні програми, надавати якісні послуги, ініціювати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи тощо.

На думку С. Грищенко, О. Носко, Ю. Носко, виховання творчої, активної, культурної, інтелектуальної, високорозвиненої та зрілої людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення – одне з основних завдань сучасної системи освіти. Отже, спосіб життя – найважливіший чинник детермінації процесу формування особистості, розвитку її фізичних, психологічних і духовних якостей [12].

На підставі аналізу вітчизняних та зарубіжних науковців виокремлено три основні складники проблеми формування здорового способу життя:

- 1) історично зумовлені методи організації суспільних відносин;
- 2) способи й соціальні механізми закріплення та передання досвіду іншим поколінням;
- 3) індивідуальна система поглядів, норм, ціннісних орієнтацій, мотивів та оцінок, самосвідомості особистості, Я-концепції, що виявляються в конкретній індивідуальній життєдіяльності людини, у її поведінці та діяльності; певний спосіб переживання життєвих ситуацій, подолання людиною труднощів і розв'язання життєвих проблем [14].

Крім того, здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, виражає орієнтованість особистості в напрямі формування, збереження та зміцнення індивідуального й громадського здоров'я. Під терміном варто розуміти типові форми та способи повсякденної діяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості людини, забезпечуючи більш успішне виконання соціальних та професійних функцій, незалежно від політичних, економічних, соціально-психологічних ситуацій.

Отже, попри наявні в наукових галузях напрацювання, присвячені осмисленню проблеми формування здорового способу життя, а також незважаючи на численні проекти, спрямовані на зміцнення здоров'я нації та утвердження цінностей здорового способу життя, донині вкрай актуальним і нагальним є питання підготовки майбутніх викладачів закладів професійної освіти до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей учнів.

#### **Список використаних джерел**

1. Адєєва О. В. Аксиологічний аспект підготовки майбутніх учителів до здорового способу життя. Наука і освіта. Одеса, 2013. № 3. С. 710.
2. Амосов М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я. 1990. 168 с.

3. Анісімов М. В. Теоретико-методологічні основи прогнозування моделей у професійно-технічних навчальних закладах : монографія. Київ-Кіровоград : ПОЛІУМ, 2011. 464 с.

4. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 9. С. 12–16.

5. Артюшенко А. О. Вольові якості школярів і методики їх оцінки. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Хмельницький, 2001. № 18. С. 31–35.

6. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 5–16.

7. Борщик Л. М. та ін. Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : кол. моногр. / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 60–66.

8. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К 2. С. 53–55.

9. Зубалій М., Закопайло С. Складові здорового способу. *Завуч*, 2000. № 20-21. С. 29.

10. Єжова О., Оржевська В. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Суми : Університетська кн., 2017. 127 с.

11. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя : метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.

12. Носко О. М., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Леся, 2017. 160 с.

13. Підлісна В. Г., Гуска М. В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 149–153.

14. Ребрина А. А. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх викладачів закладів професійної освіти.

*Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2023. Вип.2 (160) С. 141–146.

15. Сухенко В. А. Філософські аспекти підходу до формування здорового способу життя. *Тези доповідей наукових досліджень викладачів, студентів та магістрантів на I-й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство»* 8–9 квіт. 2010 р. Кіровоград, 2010. С. 148–150.

16. Федько О. А. Формування системи суспільних цінностей з покращення індивідуального популяційного здоров'я в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з держ. упр. Київ, 2012. 38 с.

17. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 98–103.