

3. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Гринькова М. В. Методика викладання валеології: навч.-метод. посібник / М. В. Гринькова. – Полтава: АСМІ. – 2003. – 220 с.
5. Заїкін А.В. Інноваційні підходи до підготовки спеціалістів з фізичної культури // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Випуск 55. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т.1. – С.160-163.

In the article the features of introduction in the educational process higher educational establishments of model preparation future teachers of physical culture to education of healthy way of life junior schoolboys on the basis of gender approach are exposed.

Key words: education, preparation, teacher, model, special course, gender approach.

Отримано: 23.11.2010

УДК 37.017:17:614

*Т. І. Конькова,
Л. В. Третяк*

ДО ПРОБЛЕМИ ДУХОВНИХ ОРІЄНТИРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті порушується проблема формування духовних орієнтирів здорового способу життя, комплекс принципів та критерії визначення його рівня.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, його критерії, принципи, духовні цінності, формули самонавіювання.

Формування якісно нової, фізично досконалої, високодуховної, освіченої, працелюбною людини – це необхідна передумова розбудови суверенної демократичної України, про що йдеться у “Державних стандартах загальноосвітнього навчального закладу”, які визначають зміст освіти та вимоги до рівня підготовки учнів, зокрема у галузі “Здоров’я і фізична культура”.

Стержневим напрямком цього процесу є утвердження здорового способу життя педагогів і вихованців. “Мати гарне здоров’я, – зазначає П.С.Брегг, автор однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення, – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: “Я почувую себе чудово! Я живу чудово!”.

Ще древні обґрунтовували, що мистецтво виховання – “це не що інше, як знання засобів для утворення більш сильних і міцних тіл, більш освічених розумів і більш добродішних душ” (К.А. Гельвецій). “Хто міцний тілом, – вважав Епіктет, – той може терпіти і жару, і холод. Так і той, хто здоровий морально, у змозі перенести і гнів, і горе, і радість та інші почуття”.

З погляду нових завдань формування здорового способу життя дітей фізична культура не тільки виконує функцію тіловиховання, але й наповнюється філософським змістом – поєднує високе поривання духу з відчуттям життя у всіх його проявах, що зазначається в Указі Президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян”. На його виконання спрямовані органи виконавчої влади, громадські, релігійні організації, навчальні, культурно-просвітницькі заклади. Їх діяльність “повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг

здорового способу життя, формування національного культу, соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості” [4, с.63].

Поняття “здоровий спосіб життя” трактується як активність особистості, її здатність до саморегуляції в процесі формування власного життєвого простору, а також способі гармонізації духовних, фізіологічних, психічних функцій людини. Отже, сьогодні здоров'я прийнято розглядати в єдності духовного, психічного й фізичного аспектів. Більшість дослідників дотримуються позиції прерогативи духовного ества людини, тобто вершиною піраміди можна вважати духовне здоров'я людини. Це поняття, яке характеризується здатністю співпереживати, співчувати, дбати про здоров'я як своє, так і оточуючих, бажанням поліпшити життя і активно сприяти цьому прагненням до самовдосконалення як частини удосконалення світу. Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи.

Духовному здоров'ю належить особлива роль у збереженні, зміцненні та відтворенні фізичного здоров'я.

Основними критеріями, за якими можна визначати рівень сформованості здорового способу життя дитини, виступають його продуктивність, досягнення успіху, і, як результат, – задоволення ним.

В основу формування здорового способу життя дитини покладений такий комплекс принципів: перспективність (наявність у дитини віддалених у часі цілей, які відповідають її інтересам, здібностям, моральним орієнтаціям); визначеність (життєві плани як конкретні програми реалізації цілей); ритмічність (часовий режим їх реалізації); врівноваженість (оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій); комунікативність (здатність людини до діалогу).

На цих принципах базуються виховні педагогічні технології, зорієнтовані на постійне самовиховання особистості: вдосконалення свого характеру, і, насамперед, відмова від шкідливих звичок; культивування корисних умінь, навичок; підтримка сприятливого психологічного мікроклімату в учнівських колективах, у сім'ї; раціональне харчування; систематичне заняття фізичною культурою, спортом, загартування організму тощо.

На шляху реалізації означених принципів виникають такі чинники, які об'єктивно перешкоджають реалізації здорового способу життя:

- низький рівень гармонізації стосунків дитини з навколишнім середовищем;
- некомфортні умови для фізичного, духовного й інтелектуального розвитку;
- споживацька “зацикленість” на матеріальному на шкоду духовному в сучасному конфліктному суспільстві.

Не сприяє формуванню здорового способу життя і серія заборон.

Все це призводить до негативних життєвих наслідків: погіршення стану здоров'я, невдоволеності своїм життям тощо. Варіантом виходу із означених ситуацій можуть стати формули самонавіювання, які допомагають змінити ставлення до оточуючої дійсності та до самого себе. Наприклад:

1. “Я – найвища цінність”. Любити себе – значить радіти факту свого існування і бути вдячним природі за те, що живеш. Відомий український письменник Василь Симоненко так визначив формулу значущості людини, сутності сенсу її життя, самоусвідомлення індивідуальністю своєї неповторності:

“Ти знаєш, що ти – Людина. // Ти знаєш про це чи ні?// Усмішка твоя – єдина, // Мука твоя – єдина. // Очі твої – одні (“Ти знаєш, що ти – людина”) [5, с.624].

Любити себе – це поважати свою особистість, мірилом гідності якої є достойне життя, усвідомлювати красу і добро, що є в ньому і оточує його; любити своє тіло, що так досконало облаштоване, бадьорість і висоту духу; цінувати можливості інтелекту, які дозволяють людині стати такою, якою хоче; прагнути до знань і науки, до усього живого і до Природи взагалі; розуміти високі витвори мистецтва – поезії і прози, музики, танців, архітектури, дизайну в побуті, у культурі спілкування; формувати потребу у праці, що виконується на межі сил, і отримувати при цьому максимум задоволення – фізичного, духовного, інтелектуального, бо “Більше тебе не буде. // Завтра на цій землі // Інші ходитимуть люди // Інші кохатимуть люди // Добрі, ласкаві й злі!” [5, с.624].

Тому В.Симоненко настійно радить: “жити спішити треба // Кохати спішити треба // Гляди ж не проспи!” [5, с.624].

2. “Інша людина, оточуючі люди, абстрактна Людина (*кожна*) і все людство – цінність”. “Тільки тоді ти станеш людиною, коли навчишся бачити людину” (А.Радіщев). Ці постулати генетично входили у сутність людських взаємин, це засвідчує праця Володимира Мономаха “Поучення”, яка не втрачає своєї актуальності впродовж багатьох століть, оскільки базується на засадах християнської моралі: “ У нікчемному сьому житті научися, віруючий чоловіче, діяти благочестиво... Усього ж паче – убогих не зобижайте, але наскільки є змога, по силі годуйте і подайте сироті, і за вдовицю вступіться самі, а не давайте сильним погубити людину [3, с.74].

Будь-яку людину, а значить і учня – чи гарного чи “поганого”, – сприймай, за В.Сухомлинським, таким, яким він є з усіма його позитивами і вадами, із усіма “плюсами” і “мінусами” його життя, radoщами і прикрощами, перемогами і поразками. Сприймай, приймай і включи у число своїх турбот, спрямованих на пробудження у ньому прихованих індивідуальних можливостей.

3. “Якщо не можеш змінити обставини життя, зміни ставлення до них”. Обставини життя, що оточують людину, можуть бути різними: і поганими, і гарними (*вони стихійні*), але своїм ставленням їх завжди можна повернути на благо власного розвитку. Прикладом цьому може служити відомий спортсмен Юрій Власов – “ідеал важкоатлетів всіх часів”, який відійшов від спорту на 10 років через травму хребта, після чого став фізично абсолютно немічним. Усвідомивши реальні фізичні можливості свого організму, він прийняв рішення відновити його функції, а це вимагало титанічних зусиль. “Людина здатна винести неймовірно, якщо загартована духом, – згадує він. – Треба виховувати себе, а точніше, перевиховувати, щоб нещастя, горе і біди не перетворювались у пригніченість, безпомічність, розгубленість, страх, а навпаки, розвивались об енергію спротиву. Я зрозумів, що немає безвихідних ситуацій. Є лише нездатність організувати своє життя і поведінку... Слід змінити головне – ставлення до життя, погляди на біди, негаразди і взагалі на все...” [1, с.23, 36, 37].

Усвідомлюючи гармонію фізичного і морального виховання, ми погоджуємось із К.Ушинським, який стверджував, що “...моральна сторона душі теж силкується виявитися у тілі. Напряма мислення людини, спосіб її дій, звички, набуті нею у житті, її розумовий і моральний розвиток, все, що визначається вихованням і життям у суспільстві, змінюючи духовну сторону характеру, відбивається на її тілесній стороні” [6, с.75].

4. “Повір у себе!” – ще одна важлива формула самонавіювання. Духовний стержень особистості – його життєвий ідеал. Щоб підтримувати прагнення дитини бути здоровою, педагогам корисно звертатися до прикладів з історії

людства. Відомі такі факти, коли слабкі від природи або з різними фізичними недоліками і вадами люди завдяки наполегливій праці досягали визнання та слави, як от у випадку з Демосфеном, найвизначнішим оратором Давньої Греції. На шляху до мети – досконало оволодіти майстерністю слова – у нього були природні перепони: вроджена сором'язливість та дефекти мовлення (картавість, слабкий голос), подолання яких вимагало тривалого часу та надзвичайних зусиль. Усамітнівшись на березі моря, юнак декламував вірші, перекрикуючи шум морського приливу, говорив, набираючи у рот дрібні камінці. А коли його охоплював відчай та бракувало сили волі, то вистригав на голові смужку волосся після чого він уже вимушений був залишатись у печері та тренуватись, доки воно не відросте. У такий спосіб Демосфену вдалось не тільки подолати вади організму, а й стати добрим зразком до наслідування.

У подоланні труднощів мужніє і розвивається тіло, міцніє дух, тоншає й удосконалюється інтелект. Будь-яке явище життя: предмет, людина, твір мистецтва, повсякденна річ має і “+”, і “-”, однак кожному з них можна повернути на благо для самовдосконалення.

Всиновок

Отже, духовна зорієнтованість особистості на здоровий спосіб життя, комплекс принципів, закладених в основу її формування, формули самонавіювання, спрямовані на розумну організацію власного життя, єдність фізичних, психічних і духовних функцій максимальною мірою зберігають і зміцнюють здоров'я та є основною передумовою забезпечення нормального розвитку продуктивної життєдіяльності людини у гармонії з суспільством та природою.

Список використаних джерел:

1. Власов Ю.П. Формула мужества / Ю.П.Власов. – М.: Знание, 1987.
2. Волкова С.С. Здорове тіло – здоровий дух / С.С.Волкова // Школа життєтворчості особистості: Наук.-метод. збірник. – К.: СДО, 1995.
3. “Поучення” Володимира Мономаха // Дніпрова хвиля: нововведення творів до шк. програм / за ред. П.П.Кононенка. – К.: Рад. шк., 1989.
4. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян. Указ Президента України № 456/99 від 27 квіт. 1999 р. м. Київ // Урядовий кур'єр. – 1999.– 6 трав.
5. Симоненко В. Ти знаєш, що ти – людина... / В.Симоненко // Дніпрова хвиля: нововведення творів до шк. програм / за ред. П.П.Кононенка. – К.: Рад. шк., 1989.
6. Ушинський К.Д. Вибрані педагогічні твори / К.Д.Ушинський. – К.: Рад. шк., 1949.

The article deals with the formation problem of the inner marks of the healthy Style of dwelling complex of principals and criteria of its level determination.

Key words: the healthy style of dwelling, its criteria princirals, inner valnables, formula of self – inspiring.

Отримано: 25.10.2010