

них переконань, допомагає перевести їх з категорії формальних істин у глибоко особисті переконання, без становлення яких не можна ще говорити про успішність виховної роботи з людиною, що відпочиває на природі.

**Висновки.** Отже, оцінюючи, якщо так можна сказати, професійні якості туриста, можна стверджувати, що діюча любов до природи, активна участь в охороні і збільшенні її багатств повинні бути показниками його культури. І не тільки культури, але і патріотизму. Адже, як відомо, берегти і любити природу означає берегти і любити Батьківщину.

#### **Список використаних джерел:**

1. Воспитание бережного отношения к природе в экскурсиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
2. Воспитание туристов в духе бережного отношения к природе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
3. Воспитательная работа в туристском клубе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

Tourism is one of the most ecological among nature-users, «felling the tourists about modern information of nature conservation, demands, bans showing how we should take care of forests, soil, water resources and protect nature teaching tourists how to help it is the very important part of the upbringing process.

**Key words:** tourism, ecological, education, nature.

*Отримано 29.10.2009 р.*

УДК 378.016:613

**М. Г. Чобітько**

*доктор педагогічних наук, професор, Інститут міжнародних відносин  
Національного авіаційного університету (м. Київ)*

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

Фізична досконалість та здоров'я завжди були національними цінностями українського народу. Провідну роль в цьому відіграє освіта, як соціальна інституція, яка озброює людину знаннями про фактори збереження та руйнування здоров'я, шляхи зміцнення та примноження його. У зв'язку з цим велике значення має підготовка майбутніх педагогів як пропагандувальників та реалізаторів основ здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, культура, майбутні педагоги.

**Постановка проблеми.** Цінність здоров'я в усі часи та у всіх народів завжди займала найвищу сходинку в ієрархії людських потреб. Реалізувати свій фізичний, репродуктивний та інтелектуальний потенціал може лише здорова людина. Освітня галузь виступає провідною у вихованні такої людини, оскільки охоплює найбільш сприйнятливий та чисельний верстви населення. Держава потребує освічених, конкурентоспроможних, здорових кадрів, здатних мобільно реагувати та діяти в швидкозмінюваних умовах сьогодення, гомеостатично функціонувати у різних нестандартних життєвих ситуаціях та бути затребуваними на ринку праці. Учнівська та студентська молодь є потенціалом розвитку

нашої держави на перспективу. Тому, наскільки вона буде здорова у фізичному, психічному та соціальному аспектах – залежатиме наше майбутнє.

Слушною є думка про те, що «у швидкозмінному світі з високим градієнтом динамічних перетворень збільшуються інтелектуальне і, відповідно, психічне навантаження на людину, кількість конфліктних і стресових ситуацій» [1, с. 3]. Студенти-майбутні педагоги повинні володіти культурою здорового способу життя, певним арсеналом знань, умінь та навичок щодо шляхів збереження, зміцнення та примноження здоров'я як свого, так й своїх вихованців.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема формування культури здоров'я студентів стала предметом досліджень В. Бароненко, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, С. Свириденко, В. Сокорева, Б. Чумакова та ін.; питанням розробки критеріїв та показників культури здоров'я дітей молодшого шкільного віку приділили свою увагу Ю. Мельник, В. Скумін; проблема формування саноологічної культури студентів знайшла відображення у напрацюваннях І. Карпюк; педагогічні умови формування культури здорового способу життя стали предметом наукового інтересу Л. Соколенко; підходи до формування концепції здорового способу життя та побудови технік та технологій здорового способу життя досліджували В. Гетман та Ю. Новицький. Окремі аспекти багатогранного і складного процесу розвитку професійної підготовки майбутніх учителів у вищих закладах освіти як пропагандистів і вихователів здорового способу життя висвітлено у працях В. Бобрицької, Т. Книш, В. Нестеренко, І. Поташнюк, О. Смакули та ін.; питання формування валеологічної культури учасників освітнього процесу відображена у прикладних напрацюваннях А. Маджуги, Л. Татарникової та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Формування культури здорового способу життя майбутніх учителів у процесі валеологічної освіти та виховання є одним із перспективних напрямів виховання здорового покоління. Як зауважують дослідники В. Оржеховська та Г. Ковганич, «як одна з наймасовіших суспільних інституцій школа здатна здійснювати послідовну, педагогічно-доцільну соціалізацію молоді з урахуванням інтересів спільноти і кожного вихованця» [2, с. 37].

Освіченість у питаннях зміцнення та збереження свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців є підґрунтям для обрання власної життєвої позиції на засадах здорового способу життя. Для з'ясування суті поняття «культура здорового способу життя» варто визначити сутність поняття «здоровий спосіб життя».

Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах Є. Вайнера, А. Волик, А. Ізуткіна, Ю. Лисидина, Л. Сущенко та ін. Аналізуючи визначення поняття «здоровий спосіб життя» різними вченими, В. Бобрицька виділяє суттєві ознаки досліджуваного поняття. «Здоровий спосіб життя – це:

- види і способи діяльності, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я;
- форми матеріальної і духовної життєдіяльності відповідно до рівня розвитку суспільства;
- вияв усвідомленої активності особистості у напрямі повноцінного виконання біологічних і соціальних функцій, задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття;
- повсякденна життєдіяльність людини із забезпечення гігієнічних норм, зміцнення адаптивних можливостей організму, відновлення сил, виконання професійних функцій» [3, с. 200].

Учені В. Гетман та Ю. Новицький визначають здоровий спосіб життя «як головний чинник, що забезпечує тривалість життя та його якість і який впливає на подальші умови процесу антропологічного розвитку людини» [4, с. 71]. Вони виділяють три напрями здорового способу життя, які об'єднують у блоки: перший блок (якість продуктів та культура харчування; побут та відпочинок, усвідомлення стану та рівня соціальної захищеності та особистої фізичної і психічної безпеки); другий блок (прояв рухової активності в повсякденному житті; заняття фізичною культурою і спортом; добір та оптимальне використання систем оздоровлення; підтримка та оновлення якості життя відповідно до змін довкілля та особистості); третій блок (гігієнічні умови існування; фізична та фізіологічна безпека, рівень психічного комфорту на робочому місці або посаді, яку обіймає людина) [4].

Останні статистичні дані щодо поширення наркоманії та тютюнопаління серед населення, особливо в молодіжному середовищі, демонструють низький рівень культури здорового способу життя. У Національному звіті «Контроль над тютюном в Україні» зазначається, що загальна кількість пов'язаних уз тютюном смертей в Україні становить майже 100 тис. або 13% загальної смертності. Більшість пов'язаних із тютюном смертей настає у людей віком 35-69 років. Особа, яка помирає від куріння в такому віці, в середньому втрачає 19 потенційно можливих років життя. Хоча останніми роками спостерігаються ознаки зменшення рівня куріння серед 15-річних підлітків, цього немає серед 12-річних. Опитування відзначають більш ранній початок куріння серед підлітків, особливо серед дівчат.

Також варто зазначити, що більше ніж 5 мільйонів людей у світі помирають щороку від хвороб, спричинених чи посиленних курінням. Це більше, ніж ВІЛ/СНІД, малярія та туберкульоз разом узяті [5].

Подолання епідемії ВІЛ/СНІДу стало світовою соціальною проблемою. Найбільша кількість ВІЛ-інфікованих належить до вікової групи 20-39 років, постійно зростає частка підлітків 15-17 років. Спостерігається зростання ВІЛ серед жінок фертильного віку, в тому числі вагітних, а отже – росту кількості інфікованих дітей, народжених ними [6].

Причину розповсюдження таких негативних явищ вчені вбачають у тому, що «у свідомості дітей та учнівської молоді здоровий спосіб життя не є елементом культури, не асоціюється з комплексом норм поведінки: руховою активністю, раціональним харчуванням, володінням життєвими навичками, відмовою від куріння, вживання алкоголю і наркотиків» [2, с. 35].

Досліджуючи педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді, Л. Соколенко приходить до висновку, що «культура здорового способу життя формується за допомогою складної інтегративної освіти, основними компонентами якої є знання про збереження й удосконалення власного здоров'я, ставлення до здоров'я як самоцінності» [7, с. 31]. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, на переконання дослідниці, є:

1. Суб'єктивний показник – урахування особистісного фактору, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя (індивідуальні зусилля, робота над собою тощо).

2. Організація навчально-виховного процесу (вдосконалення змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь; конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й

студентів з валеологічного навчання і виховання; оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання; диференційована методика занять з фізичного виховання в різних навчальних закладах) [7].

3. Випускник вищого педагогічного закладу – це емоційно здорова особистість з адекватною самооцінкою, зі знаннями теоретичних засад комплексного підходу до проблем здоров'я, що втілює ці знання у своїй практичній майбутній діяльності, несе юридичну та соціальну відповідальність за наслідки такої діяльності.

На нашу думку, культура здорового способу життя майбутнього педагога – це складова загальної культури, що проявляється у ціннісному ставленні до практичного досвіду оздоровлення, знаннях та вміннях формування, збереження і зміцнення здоров'я, потребах та мотивації зміни стереотипів своєї поведінки та своїх вихованців на користь здорової, активної пропагандувально-просвітницької діяльності в майбутньому.

Отже, формування культури здорового способу життя майбутніх педагогів визначається об'єктивно існуючою потребою в оздоровленні суспільства і вихованні здорового майбутнього покоління, що відповідає новим запитам особистості та суспільства.

#### Список використаних джерел:

1. Сисоева С. Роль освіти в сучасному світі / С. Сисоева // Рідна школа. – 2008. – № 11. – С. 3-6.
2. Оржеховська В. Концептуальні підходи до виховання в умовах сьогодення / В. Оржеховська, Г. Ковганич // Рідна школа. – 2009. – № 5-6. – С. 35-39.
3. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
4. Гетман В. Антропоетика здоров'я як сучасний напрям оздоровчої освіти / В. Гетман, Ю. Новицький // Вища освіта України. – 2008. – № 2. – С. 68-73.
5. 31-го травня – весвітній день без тютюну // Новини медицини і фармації. – 2009. – № 10 (Май). – С. 9.
6. Україна спрямовує зусилля на профілактику ВІЛ-інфекції/СНІДУ // Здоров'я України. – 2007. – № 22 (Листопад). – С. 37.
7. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Соколенко // Рідна школа. – 2006. – № 7. – С. 29-31.

Physical perfection and health were always considered to be national values of Ukrainian people. A significant role in this belongs to education as a social institution which gives a person knowledge in factors which destroy and help to keep health; ways of its strengthening and augmentation. With this regard it is of great importance to prepare teachers as supporters and followers of healthy lifestyle.

**Key words:** health, healthy lifestyle, culture, will be teachers.

*Отримано 12.10.2009*