

¹ Кокойло Юлия Александровна, преподаватель,
Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, г. Киев, Украина

Аннотация. В статье рассматривается необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни как главного способа сохранения и укрепления здоровья человека. Обращается внимание на понятия «здоровье» и «потребность», предлагаются взгляды разных авторов на эти понятия. Объясняется необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни у будущих учителей, которые должны быть готовы к воспитанию здорового поколения. В статье обосновывается необходимость формирования человеком индивидуальной программы здорового образа жизни, учитывающей индивидуально-типологические особенности личности и ритм её жизни, с целью обеспечения максимально комфортных условий соблюдения здорового образа жизни и получения эффективных результатов: сохранения и укрепления здоровья. Исследуется наличие и содержание индивидуальных программ здорового образа жизни у студентов педагогических учебных заведений, а также рассматриваются причины отсутствия таких программ у будущих педагогов. В статье доказывается эффективность социально-психологического тренинга, как активного метода обучения, в процессе формирования потребности в здоровом образе жизни у будущих учителей. Предлагается, разработанная автором, краткая программа тренинга «Формирование потребности в здоровом образе жизни». Автором обозначены критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни: осознание ценности здоровья; получение знаний, умений и навыков по ЗОЖ; применение на практике знаний, умений и навыков по ЗОЖ; реализация собственных способов сохранения здоровья. Предлагаются этапы групповой работы: этап познания духовных ценностей, в частности ценности здоровья; этап овладения знаниями, умениями и навыками по ЗОЖ; этап применения на практике знаний, умений и навыков по ЗОЖ; этап формирования и реализации собственных способов сохранения здоровья, каждый из которых способствует формированию соответствующего критерия сформированности здорового образа жизни. В статье раскрывается краткое содержание тренинга и описание конкретных достижений в результате его апробации.

Ключевые слова: здоровье, потребность, здоровый образ жизни, социально-психологический тренинг, будущие учителя, знания, умения, навыки.

В современном обществе здоровый образ жизни (ЗОЖ) стал неотъемлемой характеристикой жизни человека. Последнее время достаточно часто разрабатываются проекты, направленные на пропаганду ЗОЖ, но, в большинстве случаев, они так и остаются невоплощёнными в жизнь. На наш взгляд, это происходит потому, что, чаще всего, словосочетание «здоровый образ жизни» является условным и употребляется человеком скорее для обозначения «модной жизни», нежели для характеристики собственных внутренних убеждений и ценностей. ЗОЖ должен стать не просто ещё одним красивым словом, а нормой жизни каждого человека, ведь именно ЗОЖ обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, которое, в свою очередь, является за-

логом эффективной жизнедеятельности индивида, его личностного и профессионального роста.

Мы считаем, что важным моментом в понимании ЗОЖ является то, что именно каждый человек в него вкладывает, а также, как этот образ жизни вписывается в его жизненные цели и стремления. Ведь, если индивид, реализуя стремление быть здоровым, следует выделенным кем-то общепринятым нормам и правилам ЗОЖ (которые заставляют его жертвовать своими интересами, прилагать усилия и искать дополнительное время для ведения ЗОЖ), то вряд ли мы можем утверждать, что этот человек, придерживаясь норм такого образа жизни, сохранит своё здоровье.

Необходимо отметить, что здоровье – это

многоаспектное понятие, и поэтому процесс заботы о его сохранении и укреплении требует комплексного подхода со стороны каждого человека.

Так, Всемирная Организация Охраны Здоровья (ВООЗ) определила здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физического дефекта [6, 3]. По мнению известного болгарского учёного И.Д. Калайкова, здоровье – это возможность организма совершать без любых ограничений биологические и социальные приспособительные реакции [4]. В.П. Горашук считает, что здоровье – это состояние внешнего и внутреннего равновесия человека с самим собой и окружающей средой в духовном, физическом и психическом аспектах, а также способность выполнять на высоком уровне биологические и социальные функции [3]. В современной науке существует более двухсот определений понятия здоровья, однако, уже из приведенных нами, можно сделать вывод, что здоровье включает в себя как минимум четыре аспекта: физический, психологический, социальный и духовный, что говорит о необходимости сохранять и укреплять каждый из них с целью сохранения здоровья в целом.

Изучая психологию здоровья, L.A. Bradley, T.G. Burich, C.K. Prokor, выделили здоровье-сохраняющее поведение и опасное для здоровья поведение человека. Говоря о здоровье-сохраняющем поведении, авторы имеют в виду поведение, способствующее укреплению здоровья личности и предотвращению возникновения болезней [1; 130]. На наш взгляд, именно здоровье-сохраняющее поведение является поведением, которое может характеризовать ЗОЖ человека. Однако, мы убеждены, что такое поведение и такой образ жизни могут стать нормой жизнедеятельности индивида и дать позитивные результаты в процессе сохранения и укрепления ним собственного здоровья, только в том случае, если будет сформирована потребность в ЗОЖ.

Говоря о потребности, хотелось бы остановиться на мнении С.Л. Рубинштейна, который отмечал, что наличие у человека потребностей свидетельствует об ощущении ним необходимости в чем-то, что находится вне пределов его самого. Он утверждал, что потребности человека есть исходными побуждениями его к деятельности, что благодаря им и в них самих индивид выступает как активное существо [5]. Л.И. Божович, определяет потребность, как отображённую в форме переживания (не обязательно осознанного) нужду человека в том, что необходимо для поддержания его организма и развития его личности [2].

Таким образом, именно сформированная стойкая потребность в ЗОЖ может обеспечить человеку стремление вырабатывать собственные нормы и правила ЗОЖ, а следовательно, и систематическое его ведение.

Конечно, в идеале, формирование потребности в ЗОЖ нужно начинать в семье с первых лет жизни ребёнка, однако далеко не в каждой семье здоровью и ЗОЖ уделяется должное внимание, а последнее время из-за необходимости работать на нескольких работах, родители вообще забывают о собственном здоровье и здоровье своих детей. Такая ситуация приводит к ухудшению состояния отдельного ребёнка и, как следствие, в будущем – к невозможности воспроизведения здорового потомства человеком, который потерял собственное здоровье в детском возрасте.

Беря во внимание выше изложенное, нужно заметить, что мы не можем повлиять на воспитание ребёнка в семье, но мы можем обеспечить формирование у него потребности в ЗОЖ во время обучения в школе, а значит, учителя, которые обучают и воспитывают детей, должны придерживаться ЗОЖ, демонстрировать ученикам пример здоровой личности, быть готовыми к воспитанию у учеников ценностного отношения к здоровью и формировать у них потребность в ЗОЖ.

Но здесь возникает ещё одна трудность, ведь далеко не все учителя, работающие в школе, придерживаются норм и правил ЗОЖ. Более того, как показали наши исследования, большинство из них имеет несформированную потребность в ЗОЖ. Именно поэтому, мы считаем целесообразным формировать потребность в ЗОЖ у учителей на этапе их профессиональной подготовки, то есть во время учебно-воспитательного процесса в педагогическом учебном заведении.

Опираясь на необходимость формирования индивидуальной системы сохранения и укрепления здоровья, а также с целью подтверждения актуальности данного вопроса, нами было проведено исследование наличия у будущих учителей собственной программы ЗОЖ и регулярности её соблюдения.

Исследование проводилось на базе Института естественно-географического образования и экологии Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова города Киева, Украина. В опросе приняло участие 100 студентов IV курса специальностей: «Биология – химия», «Биология – практическая психология», «Биология – социальная работа», «География – психология», «География – биология», «Экология».

Для получения объективных данных, мы не

ограничивали ответы испытуемых предложенными чёткими вариантами, а предложили им дать ответ на вопрос: «Есть ли у Вас на сегодняшний день собственная программа здорового образа жизни, которой Вы регулярно придерживаетесь?» И попросили уточнить: если да, то в чём она заключается и что обеспечивает в ре-

зультате её соблюдения, если нет, то указать причины отрицательного ответа. Предложенный в этой статье опрос является частью общего исследования сформированности потребности в ЗОЖ у будущих учителей. Полученные результаты представлены нами в таблице 1.

Таблица 1.

Анализ наличия программы ЗОЖ у будущих учителей (в %) N = 100

Содержание программы ЗОЖ	А.к.	%
Отсутствие вредных привычек; сбалансированное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена и т.п.	36	36
Отсутствие вредных привычек	4	4
Специальная зарядка; еда, приготовленная на пару; диета (необходимость ведения ЗОЖ из-за ухудшения здоровья)	3	3
Оптимистическое отношение к жизни; удовлетворённость жизнью	2	2
Избегание стрессов; эффективное распределение активности и отдыха; общение с оптимистическими людьми	2	2
Прогулки; регулярное посещение церкви, чтение библии	2	2
Эффективное распределение времени	2	2
Духовное развитие (посещение музеев, выставок и т.д.)	1	1
Всего	52	52
Причины отсутствия программы ЗОЖ		
Нехватка времени; неблагоприятные условия	23	23
Отсутствие желания; лень	12	12
«И без того прекрасное самочувствие»	3	3
Есть стремление (попытки избегать вредных привычек, активная жизненная позиция)	3	3
Пояснений отсутствуют	3	3
Нет мотивации, но есть желание	2	2
Не позволяет материальное положение	1	1
Неверие в собственные силы	1	1
Всего	48	48

Остановимся более детально на некоторых ответах опрошенных нами будущих учителей. Как видно из таблицы 1, 52 % испытуемых утверждают, что имеют программу ЗОЖ и систематически её соблюдают. Однако, на наш взгляд, интересным есть содержание индивидуальных программ ЗОЖ. Так, большинство испытуемых (36 %) обозначили, что их программа ЗОЖ заключается в: отсутствии вредных привычек, сбалансированном питании, соблюдении режима дня, личной гигиене. Нужно заметить, что, во-первых, это достаточно распространённые общепринятые меры, способствующие сохранению здоровья, а, во-вторых, здоровье, как говорилось ранее, – это многогранное понятие и требует комплексного подхода, включающего заботу о всех аспектах одновременно. Отсутствие у человека вредных привычек (4 %) не есть полноценной гарантией того, что он соблюдает ЗОЖ, ведь стрессы, переутомление, недосыпание, тоже негативно влияют на здоровье.

Не менее интересными, в рамках нашего исс-

ледования, оказались причины отсутствия индивидуальных программ ЗОЖ у 48 % опрошенных студентов-педагогов. Основной причиной (23 %) оказались нехватка времени и неблагоприятные условия, которые подтверждают нашу мысль о том, что ЗОЖ должен стать нормой жизни каждого человека, быть самой жизнедеятельностью, а для этого должна быть сформирована потребность в ЗОЖ. «Отсутствие желания и лень» (12 % испытуемых) есть прямым доказательством несформированности потребности в ЗОЖ, что, на наш взгляд, может быть связано с отсутствием понимания ценности здоровья и роли ЗОЖ в его сохранении. 3 % студентов говорят о том, что у них хорошее самочувствие и поэтому отсутствует необходимость заботиться о своём здоровье, а значит, и программа ЗОЖ не нужна. Нужно заметить, что часто люди не задумываются о необходимости сохранения собственного здоровья пока его не потеряют, однако в этом случае речь идёт уже о болезни и её лечении, а не о возвращении полноценного здоровья.

Говоря в общем о программах ЗОЖ испытуемых, можно сделать несколько выводов:

- указанные будущими учителями программы, являются достаточно предсказуемыми и упрощёнными;

- программы ЗОЖ испытуемых не могут обеспечить комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья;

- будущие учителя не имеют глубокого и всестороннего понимания здоровья и ЗОЖ;

- опрошенные нами студенты-педагоги нуждаются в обучающем процессе, способствующем расширению представлений о здоровье и ЗОЖ, а также формированию и развитию потребности в ЗОЖ.

Исходя из этого, нами были разработаны критерии сформированности потребности в ЗОЖ, а именно:

- осознание ценности здоровья;

- получение знаний, умений и навыков по ЗОЖ;

- применение на практике знаний, умений и навыков по ЗОЖ;

- реализация собственных способов сохранения здоровья.

Мы считаем, что достичь критериев сформированности потребности в ЗОЖ возможно путём прохождения групповой работы. Именно поэтому, нами был разработан и апробированный социально-психологический тренинг для будущих учителей «Формирование потребности в здоровом образе жизни».

Программа тренинга рассчитана на 40 часов (IV этапа) групповой работы, направленной на достижение конечной цели – сформированности потребности в ЗОЖ. К этапам тренинга относятся:

1. Этап познания духовных ценностей, в частности, ценности здоровья.

2. Этап овладения знаниями, умениями и навыками по ЗОЖ.

3. Этап применения на практике знаний, умений и навыков по ЗОЖ.

4. Этап формирования и реализации собственных способов сохранения здоровья.

Каждый из представленных нами этапов тренинговой работы раскрывает содержание социально-психологического тренинга, реализация которого способствует достижению критериев сформированности потребности в ЗОЖ.

Предложенный нами тренинг, был апробирован в работе со студентами специальностей «Биология – практическая психология», «География – практическая психология» Института естественно-географического образования и экологии Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова города Киева, Украи-

на.

Социально-психологический тренинг «Формирование потребности в здоровом образе жизни» длился 2,5 месяца. Интенсивность групповой работы составляла 2 занятия по 2 часа в неделю, что позволило за сравнительно короткий промежуток времени достичь поставленной цели. Тренинговая группа состояла из 15 студентов-педагогов возрастом 18 – 20 лет.

Интересным, на наш взгляд, есть то, что по результатам групповой работы все участники отметили реализацию ожиданий от тренинговой работы и показали улучшение самочувствия, а также повышение мотивации к обучению.

Анализируя участие будущих учителей в этапах групповой работы, мы можем более детально раскрыть содержание тренинга по формированию потребности в ЗОЖ, и, учитывая результаты, отметить высокую его эффективность.

Участники тренинга имели возможность определить уровень собственных знаний о здоровье; познать свои духовные ценности; осознать преимущества жизнедеятельности здорового человека, ценность собственного здоровья, что стимулировало их к поиску дополнительной информации о здоровье. Углубление знаний о здоровье привело к пониманию того, что предупреждение заболеваний – единственный эффективный способ сохранения здоровья. Эти знания способствовали формированию потребности быть здоровыми, которая, в свою очередь, мотивировала будущих учителей на познание способов сохранения и укрепления собственного здоровья.

Поскольку сохранить здоровье можно только путём систематического ведения определённого способа жизни, студенты-педагоги на этом этапе, уже имея достаточный уровень знаний о здоровье, осознают, что ЗОЖ – это один из способов сохранения здоровья. Именно это понимание побуждало участников тренинга к определению уровня знаний о ЗОЖ, на основе чего студенты имели возможность, выполняя тренинговые задания, формировать и тренировать умения и навыки соблюдения ЗОЖ. Таким образом, второй этап работы группы закончился обменом опытом между студентами-педагогами и закреплением знаний, умений и навыков (ЗУН) по ЗОЖ.

Постоянное увеличение знаний о здоровье и ЗОЖ, а также наличие осознанной потребности быть здоровыми, способствовали пониманию участниками группы необходимости апробации на практике ЗУН по ЗОЖ, что позволило им частично изменить свою жизнедеятельность в пользу ЗОЖ. Постоянный обмен мыслями и опытом между участниками в процессе групповой работы позволил студентам-педагогам попробовать

нетипичные для них формы поведения, направленные на сохранение здоровья. Это дало возможность будущим учителям определить наиболее эффективные для них способы сохранения здоровья, которые по своей сути и есть компонентами ЗОЖ. Использование на практике наиболее эффективных способов сохранения здоровья постепенно привело к повышению качества жизни студентов (улучшению общего самочувствия, реализации потенциала и т.д.) и сформировало у них стремление к постоянному улучшению уровня жизнедеятельности. Важным достижением студентов на этом этапе было осознание ими необходимости систематического соблюдения ЗОЖ.

Завершающий этап тренинга способствовал чёткому осознанию студентами-педагогами необходимости формирования индивидуальных способов сохранения и укрепления здоровья, которые бы отвечали их индивидуально-типологическим особенностям, ритму жизни и деятельности. Во время проведения тренинга для нас было важно обеспечить участникам апробацию собственных способов сохранения здоровья под руководством тренера, результатом чего стало осознание студентами-педагогами определённых ими способов как компонентов ЗОЖ, а это ещё раз подтвердило незаменимую роль ЗОЖ в процессе сохранения и укрепления здо-

ровья. Этот этап отображает четвёртый критерий сформированности потребности в ЗОЖ и является ключевым на пути к достижению поставленной цели.

В результате прохождения социально-психологического тренинга «Формирование потребности в здоровом образе жизни», достигая конечной цели, человек берёт на себя осознанную ответственность за выбор способа жизни и состояние собственного здоровья.

Предложенный нами тренинг учитывает разные уровни сформированности потребности в ЗОЖ у участников, что позволяет тренеру осуществлять индивидуальный подход в процессе групповой работы и, при необходимости, легко корректировать задания.

Таким образом, формирование потребности в ЗОЖ у будущих учителей является актуальной проблемой, которая может быть решена путём применения социально-психологического тренинга, обеспечивающего индивидуальный подход к студентам-педагогам, а также способствующего поэтапному формированию данной потребности, апробации на практике новых умений и навыков с дальнейшим воплощением в жизнь наиболее эффективных способов сохранения и укрепления здоровья в каждом отдельном случае.

ЛИТЕРАТУРА

1. Health Psychology: Clinical Methods and Research / С.К. Prokop, L.A. Bradley, T.G. Burich a.o. – New York; Toronto: Masmillan Publishing Company, 1991. – 108 p.
2. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребёнка / Л.И. Божович // Изучение мотивации детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович, Л.В. Благондежной. – М.: Педагогика, 1972. – С. 7 – 44.
3. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В.П. го-
рашук // Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. / Кол. Авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти., 2006. – Вип. 48. – 223 с.
4. Калайков И.Д. Теория отражения и проблема приспособления / И.Д. Калайков – М.: Наука, 1986. – 215 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – 2-е изд. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Учпедгиз, 1946. – 704 с.
6. Устав Всемирной организации здравоохранения – Женева, 1946. – С. 3.

Kokoilo Yu.A. Formation of the need for a healthy lifestyle of the future teachers

Abstract. The article discusses the need for a requirement for a healthy lifestyle as the main method of preserving and improving human health. Attention is drawn to the concept of "health" and "need", offered views of the various authors of these concepts. Explained the need for a requirement for a healthy lifestyle of the future teachers, who should be ready for raising a healthy generation. The necessity of forming a human individual health promotion programs, taking into account individual-typological features of the person and the rhythm of her life, in order to provide the most comfortable environment compliance healthy lifestyle and getting effective results: the preservation and promotion of health. We study the existence and content to individual programs of healthy lifestyles among student teachers, as well as the reasons of the lack of such programs in the future teachers. We prove the effectiveness of social-psychological training as an active learning method in the process of formation of the need for a healthy lifestyle of the future teachers. Offered a brief program, developed by the author, training course "Creating demand for a healthy way of life." The author identified the criteria of formation of the need for a healthy lifestyle: awareness of the value of health, the acquisition of knowledge and skills for healthy lifestyles, the practical application of knowledge and skills for healthy lifestyles, implementation of their own ways of preserving health. Proposed stages of group work: the stage of knowledge of spiritual values in the above privacy value of health, a step acquisition of knowledge, skills and abilities HLS, a step practical application of knowledge and skills for healthy lifestyles, a step of forming and implementing their own ways to maintain health, all of which contributes to the formation of the corresponding criterion of formation of a healthy

Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology. Vol. 3, 2013

lifestyle. Also, the article reveals a summary of the training by describing specific achievements as a result of his probation.

Keywords: health, the need for a healthy lifestyle, socio-psychological training, future teachers, knowledge, skills.