

8. Руссо Ж.-Ж. Эмиль или о воспитании: Пер. с франц. М.А. Энгельгардт. –С.-Пб. : Изд. газ. ”Школа и жизнь”, 1962. – 489 с.

9. Скаткин М.Н. Методология и методика педагогических исследований / М.Н. Скаткин. –М. : Педагогика, 1986. – 150с.

10.Цюприк А. Результати самостійної роботи студентів під час вивчення суспільних дисциплін / А. Цюприк // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2004. – № 1.

ORGANIZING THE STUDENTS' INDIVIDUAL WORK AS A SUBJECT OF CONTEMPORARY RESERCHES

Miroshnichenko O.V.

Abstract. *Before higher education institutions the task: to prepare highly educated person that will be able to acquire the necessary knowledge, skill to apply them in practice to solve the newly established social and educational problems, to adapt to the situations that are constantly changing; to see the difficulties that arise in real processes and to find ways of their rational overcome using the modern technology.*

Based on the scientific heritage teachers of classics, modern scientists (in particular I. Winter) independent work is interpreted as a purposeful activity of the subject, internally motivated, distributed by the entity to the collection required to perform actions, which is adjusted by the subject in the process and the result of the activity.

Under the independent work of scientists (Y. Babinski, A. Epiphany There. Esipov) understand different types of work that are performed without the direct involvement of the teacher, but regulated his task with varying degrees of independence, when the manifestation of student effort and activity.

Should proceed from the fact that the independent work of the student assumes its cognitive activity in any form of training. Often independent work is recognized as a form of educational practice, the feature of which is the absence of the teacher at the time of student learning activities. It provides in-depth learning by the students not only program of educational material on the subjects, but also activates thinking, awakens interest, contributes to a more complete disclosure of their abilities, forms of moral and volitional qualities: discipline, perseverance, helps future professionals understand the material, increases their creativity.

ІДЕЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ТВОРІ ВОЛОДИМИРА МОНОМАХА «ПОВЧАННЯ ДІТЯМ»

УДК 37.035.6 094)(477) 11”

Ткачов С.І.

В статтє раскрыта актуальность формирования умений и навыков здорового способа жизни. По результатам современных исследований отечественных ученых приведены обобщенные данные о состоянии физической подготовленности школьников. На основе анализа текста произведения Владимира Мономаха «По-

учение детям» сконцентрированы идеи здорового способа жизни и предложены определенные пути для их использования сегодня.

Ключевые слова: *здоровый способ жизни, духовная составляющая здоровья, навыки здорового способа жизни.*

In the article is based the actuality of the formation of healthy way life skills. According to the results of modern researches of domestic scientists is generalized the data about the status of physical preparedness of schoolchildren. On the base of the analysis of the text of the works of Vladimir Monomakh «Instructions for children» are concentrated the ideas of healthy way skills and offered some ways to use its today.

Key words: *healthy way life, spiritual component of health, the healthy way life skills.*

Сучасний динамічний хід життя негативно позначається на здоров'ї людини, що виявляється для неї насамперед у передчасному психологічному, фізичному, а також професійному «вигоранні». Для попередження таких небажаних наслідків сьогодні слід цілеспрямовано здійснювати комплекс певних відповідних заходів як на науковому, так і практичному рівнях, що дозволять вдосконалити процес формування культури здоров'я, найважливішою складовою якої виступають уміння й навички здорового способу життя.

З соціально-психологічної та педагогічної точки зору вищевказану проблему доцільно починати вирішувати вже в межах дошкільного виховання та закріплювати й збагачувати набутий дітьми рівень культури здоров'я під час навчання у школі, закладаючи таким чином надійний фундамент для поступового розвитку вмінь і навичок здорового способу життя в подальший час.

У сучасних умовах розв'язання проблеми здорового способу життя набуває своєї виключної значущості, тому що повинно виконати доленосну місію – врятувати людство від «виродження й деградації» [4, с. 7], реальність яких зумовлена не тільки поширенням шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія) або порушенням раціону харчування, а й стрімким в останнє десятиліття розвитком комп'ютерних технологій. Останні, значно вдосконаливши процес комунікації в суспільстві, призвели до малорухливості життя дітей і молоді.

Використовуючи можливість спілкуватися, розважатися й отримувати необхідну інформацію в мережах Інтернет, підрастаюче покоління наповнює свій кожний день багаточасовим «проживанням» у віртуальному просторі. Водночас молодій людині слід постійно активно рухатися, а також збагачувати життєвий досвід у реальних умовах спілкування й взаємодії з навколишнім світом.

Таким чином, обрана для вивчення у даній статті проблема відображає актуальні потреби сьогодення щодо необхідності постійного підвищення рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993 р.), підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, 2004 р.).

Сучасне підростаюче покоління не має достатніх навичок здорового способу життя. Про це, зокрема, свідчать дослідження вітчизняних науковців (Л. Сергієнко, 2001 р.; А. Ільченко, 2003 р.; А. Ровний, 2004 р. та інші), які встановили, що на початку XXI століття від 50% до 80 % школярів мали низький рівень розвитку рухових здібностей. Крім того, утворилася стійка тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління – на рубежі 2010-2011 рр. виявилось, що здоровими є лише 27% дошкільнят, 65% дітей молодшого шкільного віку й 60% підлітків (В. Платонов, 2006 р.; С. Марченко, 2008 р.; М. Макаренко, 2011 р.; О. Повар, 2011 р.; О. Смоляр, 2011 р. та інші).

Загальний несприятливий стан здоров'я школярів підтверджується й результатами наукових напрацювань викладачів кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури. Узагальненні дані, одержані І. Масляк (2007 р.), Т. Балою (2013 р.), І. Кузьменко (2013 р.) [2; 7; 9]. Згідно з вказаними розробками, рівень розвитку фізичних якостей школярів 7–9 років відповідно до оцінювальної шкали, що міститься у «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України», в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче оцінки 2 бали, координаційні здібності – 3 бали, гнучкість – нижче оцінки 2 бали, сила – 4 бали).

Показники рухової підготовленості школярів 10-15 років є також «задовільним»: гнучкість – 2 бали, координаційні здібності – 3 бали, витривалість – 2 бали, сила – 3 бали.

Отже, потреба у вдосконаленні процесу формування культури здоров'я дітей і молоді зумовлює необхідність створення певних освітньо-виховних програм, наукова спрямованість яких забезпечуватиметься результатами досліджень, а практична результативність – ефективною взаємодією й зусиллями всіх суб'єктів педагогічного процесу, в першу чергу сім'ї та школи.

У світлі вищесказаного для системного вирішення проблеми формування здорового способу життя підростаючого покоління доцільно звернутися передусім до відповідних класичних ідей, що не втратили своєї цінності й сьогодні. Витоки ідей здорового способу життя передусім знаходяться у філософській спадщині античних філософів. Так, наприклад, Платон, Аристотель, Сократ та інші вважали, що повноцінна й здорова людина гармонійно поєднує в собі моральний, розумовий та фізичний розвиток [13, с. 27-28].

Вельми цікавими для розв'язання проблеми формування здорового способу життя людини є також відповідні погляди Володимира Мономаха (1053-1125; впродовж 1113-1125 рр. був князем чернігівським, переяславським, київським).

Мета даної статті полягає в тому, щоб розкрити ідеї Володимира Мономаха в контексті проблеми формування здорового способу життя.

Свої думки про необхідність дотримання здорового способу життя Володимир Мономах висловив у своєму творі «Повчання дітям», написаному наприкінці 90-х років XI ст.

Розкриваючи ідеї Володимира Мономаха щодо здорового способу життя, слід відзначити, що він передусім акцентує увагу на духовній складовій здоров'я людини як необхідної умови здорового тіла й побуту життя. Такий підхід

цілком відповідає сучасному розумінню культури здоров'я та основних складових здоров'я людини, серед яких провідними є фізична, духовна, соціальна й психологічна складова. Яскраво це підтверджується однією із перших його заповідей, в якій князь закликає жити з вірою в Бога та подавати «милостиню нескудну», оскільки, на його думку, все це початок «всілякого добра» [15, с. 436].

Лейтмотивом духовного здоров'я у творі «Повчання дітям» виступає заклик, з яким автор звертається до кожної «праведної» людини: «Уклонися від зла, твори добро, знайди мир». Відповідно до цього свого заклику Володимир Мономах пропонує певні настанови як для дітей і молоді, так і для дорослих людей, дотримання яких неодмінно надасть можливість «отримати милості Божої» [15, с. 437].

Ці настанови можна умовно поділити на три групи.

Перша група містить поради щодо «чистоти» думок і почуттів – «навчися, віруюча людина, бути благочесті вершителем, навчись ... тіла підкоренню, гніву придушення, мати помисли чисті, збуджуючи себе на добрі справи».

Друга група віддзеркалює правила моральної поведінки людини – ображена людина не повинна мститися, а на недобре ставлення до себе любити, терпіти, мовчати та не робити гріха, захищати сиріт і вдів.

У третій групі сконцентровано ідею щодо очищення душі й тіла в тому випадку, коли людина чимось завинила перед іншими або прийняла на себе гріх, Володимир Мономах закликає покаятися й звернутися до Бога, який спроможний гріхи відпустити та їх «облити як сніг» [15, с. 437].

У цілому слід відзначити, що у творі «Повчання дітям» наскрізною думкою автора є необхідність бути завжди вдячним Богові за його благодіяння – «людилобець Бог милостивий і премилостивий», тому заслуговує на славу – «Величний ти, Господи, й чудні справи твої...», а також на нескінченну похвалу – «...діти мої, похвалите Бога, який дав нам милість Свою...» [15, с.439].

Водночас Володимир Мономах звертає увагу на те, що й сама людина, будучи під захистом Бога, повинна ретельно піклуватися про своє благополуччя й дбати про своє здоров'я. Так, наприклад, князь наполегливо проголошував, щоб люди у своєму будинку не лінувалися, підтримували його на належному рівні й могли завжди достойно зустріти гостей, а, йдучи на війну, не зловживали їжею, питтям, сном, берегли себе від несподіваної смерті – завжди мали зброю при собі та вставали зранку, щоб ворог не застав зненацька [15, с. 439].

Крім того, Володимир Мономах попереджав: «Неправди застерігайтеся, й пияцтва, й блуду, від цього бодай душа гине й тіло». Князь також вважав корисним для здоров'я людини відпочивати вдень, використовуючи для цього сон, оскільки це «призначено Богом» і по цьому правилу відпочивають «і звір, і птиця» [15, с. 439].

Визначаючи можливі шляхи щодо застосування вищевказаних ідей в сучасній виховній практиці, слід прийняти до уваги, що серед основних компонентів культури здоров'я (цінності, знання, уміння, навички, правила життєдіяльності) своє вирішальне значення мають саме навички, оскільки вони, завдяки своєму механізму утворення (мотивація, засвоєння знань, вироблення умінь, формування навичок як засвоєних на автоматизованому рівні дій) ста-

ють достатньо міцним, стабільним і глибоким особистісним надбанням. Це у свою чергу забезпечує вироблення для дітей і молоді певних правил, настанов, за допомогою яких й реалізується на практиці здоровий спосіб життя [4, с. 14].

Сприймаючи практичну спрямованість ідей Володимира Мономаха щодо здорового способу життя та трансформуючи їх до потреб сьогодення, процес формування навичок здорового способу життя школярів може бути представлений за такими послідовними блоками: *знання про здоровий спосіб життя та цілісність його складових, система відповідних навичок, шляхи реалізації на практиці* [1, с. 162-163; 3; 5; 8], які конкретизуються наступним чином.

Знання про здоровий спосіб життя та цілісність його складових. Здоровий спосіб життя – це сукупність певних цінностей, принципів, засобів, якими керується людина для збереження та зміцнення свого здоров'я у навчальній або професійній діяльності, побуту та відпочинку. Основними складовими здорового способу життя є духовна, соціальна, психологічна й фізична, що у свою чергу зумовлює цілісність його сприйняття і розуміння.

Система відповідних навичок. Вітчизняні педагоги визначають певні загальні групи навичок: перша група – це такі, що сприяють збереженню і розвитку фізичного здоров'я, друга – соціального, третя – духовного та психічного.

Перша група конкретизується у таких навичках, як санітарно-гігієнічні (дотримання особистої гігієни, виконання гігієнічних процедур, доглядання за шкірою, зубами, волоссям тощо), раціонального харчування (дотримання режиму та раціону харчування з урахуванням реальних можливостей, користі й потреб), рухової активності (виконання ранкової зарядки, заняття спортом, руховими іграми і фізичною працею).

Друга включає навички, що сприяють збереженню соціального здоров'я та благополуччя: ефективного спілкування (чітке висловлювання думок, адекватні реакції та почуття, здатність до співчуття, конструктивне ставлення до критики, володіння невербальними засобами), розв'язання конфліктів (визначення суті, шляхи конструктивного подолання), соціальної взаємодії та співробітництва (здатність працювати в команді, коректна оцінка свого внеску та досягнень інших, виконання різних ролей, протистояння насильству).

Третя група узагальнює навички збереження і розвитку духовного та психічного здоров'я: самооцінки та самоконтролю (адекватна оцінка і самооцінка, позитивне ставлення до життя і людей, контроль свого стану, подолання тривоги, невдач), визначення життєвих пріоритетів, цілей та програм (усвідомлення потреб і можливостей, планування етапів і засобів, аналіз досягнень і коригування подальших планів).

Шляхи реалізації на практиці. На основі фундаменту духовної складової здорового способу життя стає можливим повноцінне вироблення необхідних навичок: раціональне харчування (споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок та ін.), належна організація побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічного й фізичного комфорту), створення умов праці (безпека у фізичному й

психічному аспектах, наявність стимулів і можливостей професійного розвитку), рухову активність (заняття з фізичної культури й спорту, «активне» відновлення фізичного стану після фізичного й психічного навантаження, «пішохідний» спосіб пересування тощо).

Таким чином, концентруючи ідеї Вододимира Мономаха щодо здорового способу життя в контексті проблеми формування відповідних навичок у сучасного підростаючого покоління, слід прийняти до уваги визначальність духовної складової здорового способу життя, що виступає основою вмотивованої діяльності як дітей і молоді, так і батьків та педагогів.

Обрана тема може бути розвинена в подальших розробках у площині вивчення досвіду життя й діяльності Володимира Мономаха з метою розробки рекомендацій щодо здорового способу життя державного діяча як людини відповідальної за долю своєї держави й народу.

Література

1. Ажиппо О.Ю. Педагогіка здоров'я : великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти / О.Ю. Ажиппо, М.К. Подберезький, Ю.Д. Бойчук, О.М. Іонова, Н.П. Хребтова, С.Є. Лупаренко, Б.І. Без'язичний; за заг. ред. проф. М.К. Подберезького і проф. Ю.Д. Бойчука. — Харків : ХДАФК, 2013. — 434 с.

2. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Т.М. Бала. — Харків, 2013. — 22 с.

3. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / В.В. Білецька. — Київ, 2008. — 20 с.

4. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. — Харків, 2005. — 240 с.

5. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи : автореферат дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Г.П. Голобородько. — Харків, 1997. — 17 с.

6. Електронний ресурс : <http://tetra.dp.ua> , <http://conf.vstu.vinnica.ua>

7. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / І.О. Кузьменко. — Харків, 2013. — 21 с.

8. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / С.В. Лапаєнко. — Київ, 2000. — 18 с.

9. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / І.П. Масляк. — Харків, 2007. — 22 с.

10. Масляк І.П. Педагогічна практика в загальноосвітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних за-

ладів фізичної культури / І.П. Масляк, М.А. Мамешина. – Харків, 2013. – С. 182–183.

11. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / С.О. Свириденко. – Київ, 1998. – 16 с.

12. Терентьєва Н.М. Теорія та методика фізичного виховання : навчальний посібник / Н.М. Терентьєва, М.А. Мамешина, І.П. Масляк. – Харків : ХДАФК, 2010. – С. 103–113.

13. Ткачов С.І. Теорія та практика громадянського виховання дітей і молоді у вітчизняному громадсько-педагогічному русі другої половини XIX – початку XX століття : монографія / С.І. Ткачов. – Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2012. – 396 с.

14. Изборник (сборник произведений литературы Древней Руси). – М., 1969. – С. 146-170.

15. Хрестоматія по истории педагогики : в 3 тт. Т. 1. Античность. Средневековье / Под общ. ред. А.И. Пискунова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – С. 435-440.

THE IDEAS OF HEALTHY WAY OF LIFE ARE IN THE WORK BY VOLODYMYR MONOMAKH «EDIFICATION TO CHILDREN»

S. Tkachov

***Abstract.** The article is devoted to the topical problem of contemporaneity – the question of healthy way of life. Nowadays one of the negative factors that deteriorates or even destroys the health of rising generation is the method of sedentary life. The last in a serious degree called by the vast utilization of information and communication technologies.*

In the decision of the indicated problem a key moment there is a necessity of the system pedagogical work with a rising generation on forming of the abilities and skills of healthy way of life on modern scientific basis, producing that is necessary taking into account with appropriate foreign and native experience. In this sense an address to the classic ideas of the healthy way of life is quite logical and expediency.

The work by Vladimir Monomakh «Edification to children» runs by the idea of spiritual health, which is concentrated around such values, as God, good, hard-working, benevolence.

The leit-motif of spiritual health is an address of author to each “righteous” to avoid an «evil», create «good» and find the «world», to get a «favor divine». Therefore a man must be always thankful to God and to praise him for «wonderful businesses». In turn a man, being under cover of God, must carefully care of the prosperity and health – not to be lazy, keep a house clean, not to impose by meal and drink.

Vladimir a Monomakh also called to use a daily dream for the rest, and also to beware of «drunkenness, and fornication», because from the last the «soul perishes body».

***Keywords:** healthy method of life, spiritual constituent of health, skills of healthy way of life.*