

УДК 371.7

Наталя П'ясецька,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри корекційної
педагогіки та психології
Уманського державного
педагогічного університету
імені Павла Тичини
Марина Шпильова,
викладач Уманського
гуманітарно-педагогічного
коледжу імені Т.Г. Шевченка
Валентина Білан,
викладач кафедри корекційної
педагогіки та психології
Уманського державного
педагогічного університету
імені Павла Тичини

УТВЕРДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦЯ У ВНЗ

Утвердження здорового способу життя підростаючого покоління сьогодні розглядається як один із пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Реальною силою, здатною втілити це в життя закладів освіти, є педагог, який володіє валеологічною культурою, конкретністю творчого використання її засобів, форм і методів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, валеологічна культура педагога, підготовка фахівця.

Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Реальной силой, способной воплотить это в жизнь образовательных учреждений, является педагог, который владеет валеологической культурой, конкретностью творческого использования ее средств, форм и методов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, валеологическая культура педагога, подготовка специалиста.

The establishment of the health lifestyle is considered to be one of the main aspect of the humanization in education. The only real person able to introduce it is the teacher knowledgeable about valeology its forms a methods.

Key words: healthy way of life, valeological culture of teacher, specialist's preparing.

Діяльність майбутнього педагога у валеологічному навчально-виховному середовищі – це складна за функціональною структурою і за психологічним змістом праця, що вимагає знань з філософії і соціології, фізіології і фізичної культури, психології і педагогіки, традиційної і нетрадиційної медицини та інших наук, які вимагають прояву умінь і здібностей, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, на самооздоровлення. Положення про те, що об'єкт навчання є його суб'єктом, видається прогресивним у сучасній педагогіці і постає однією із найважливіших умов у валеологічній діяльності педагога.

Значущість проблеми валеологічного виховання та формування валеологічної культури зумовили значний інтерес до неї серед науковців. Це, зокрема, праці М.І. Алексєєва [1], І.Г. Берднікова [2], І.І. Брехмана [3], Т.Є. Бойченко [4], О. Ващенко, В.П. Войтенко, М.С. Гончаренка [5], Л.Г. Татарнікової, Є.І. Хітущенко, Ю.П. Лісіцина та ін. Серед них дослідження в галузі валеології Г.О. Балла, І.І. Брехмана, Т.Є. Бойченко, Є.Г. Булич, Ю.П. Лісіцина, Н.Є. Миколаєва, І.В. Муравова, В.М. Оржеховської [6], що спрямовані на здійснення нової стратегії оздоровлення учнівської молоді.

Для вузівської молоді характерним є прикінцевий етап поступального вікового розвитку психофізичних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період володіють великими здібностями для напруженої розумової праці, наукової, суспільно-політичної діяльності. Ось чому соціально-психічна культура стає для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природної, біологічної основи для формування особистості, ефективної навчальної праці, оволодіння наукою і професією.

Людина характеризується комплексом соціально значущих рис, важливим компонентом якого виступає валеологічна культура. Вона є вираженням гармонійності, багатства і цілісності її особистості, всебічності й універсальності її зв'язків з навколишнім світом та іншими людьми, її здатності до творчої самореалізації й активної діяльності. Втілюючи у валеологічній культурі свої здібності, вміння, творчі сили, індивід знаходить у ній той необхідний матеріал, який служить подальшому удосконаленню і розвитку його особистості.

Гармонійність розвитку особистості відтворює внутрішню і зовнішню згоду, суцільність і розміреність зв'язків між нею і довкіллям з метою розширення її свободи, а також зв'язків між різними нахилами самої особистості. При цьому удосконалення і розвиток себе в одному аспекті сприяє удосконаленню багатьох. Гармонійний розвиток передбачає повагу до цілісності як процесу виховання, так і самої особистості, характеризує зростаючий рівень її соціальної зрілості, внутрішньої організованості.

Мета нашої статті полягає у розгляді питання підготовки студентів до валеологічної освіти, що виходить з її значення для формування здоров'я людини, її світоглядних установок на збереження здоров'я. Вона дає відповідь

на питання дидактики у підготовці спеціалістів: «Чому і як вчити?»

Валеологічна освіта, у свою чергу, обумовлює реалізацію валеологічного принципу – пізнання своїх індивідуально-особистісних здібностей, що проявляються у здоровому способі життя, рефлексії, індивідуальних енергетичних можливостях і знаннях, що виражаються в життєвих основах валеологічної культури.

Так психофізична регуляція організму пов'язана з регуляцією емоційних станів у різних життєвих ситуаціях, явищах, з їхньою оцінкою (бажаність, корисність), допомагає мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до появи в крові ацетилхлоріну, що викликає звуження артерій серця. Чим більшої ваги набуває для людини будь-яка подія, тим сильнішою є реакція на неї, вищим поріг вразливості. Тому звичка тверезо оцінювати речі корисна для здоров'я людини. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (напруження). Його можуть викликати непорозуміння в сім'ї, школі, туга, сум, образа, невлаштованість у житті, затаєний гнів, незаслужена образа, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни в умовах життя. Але не кожен стрес шкідливий. Існує еустрес – «хороший» стрес, який мобілізує організм для пристосування до нових умов. «Поганий» стрес – дистрес – є головною причиною виникнення неврозів.

Ефективність міжособистісного спілкування визначається розвитком комунікативної культури його учасників, воно є провідним видом взаємодії людей, одним із суттєвих факторів здоров'я людини. Спілкування включає систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, де живе індивід, обмежено і невимушено реалізованих ним у діловому та емоційному спілкуванні. Ця важлива установка задоволеності його стосунками з навколишнім життям у цілому – передумова ефективності його навчальної і трудової діяльності. Люди свідомо або несвідомо висувають до реальних або можливих партнерів зі спілкування певні вимоги. Задовольняти їх тим складніше, чим менше розвинена комунікативна культура кожного учасника цього процесу.

Культура сексуальної поведінки, як відзначає М.Я. Віленський, це галузь гуманітарних наук, яка вивчає певні аспекти людської сексуальності: реальну поведінку людей і характерні для них форми сексуальної активності; їхні установки і ціннісні орієнтації у ставленні до сексу; культурний пласт, в якому осмислюється значення сексуальності та її прояви; сексуальні інститути, в межах яких протікає і якими регулюється сексуальне життя (наприклад, форми шлюбу, сім'ї та ін.).

Сексуальна поведінка – це один з аспектів соціальної поведінки людини. Культура формує еротичний ритуал залицяння і сексуальної техніки, залишає місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може суттєво варіюватися. Акселерація і більш раннє статеве дозрівання

призводить до більш раннього пробудження сексуальних інтересів – задово-го до настання соціальної зрілості. Зростає роль молодіжної субкультури у психосексуальній орієнтації.

Сексуальне життя тісно пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я, ним багато в чому визначається інтенсивність сексуального збу-дження і фізіологічних реакцій. У розвитку особистості учнівської молоді та способі життя і здоров'я значне місце займає валеологічне самовихо-вання і саморозвиток. Валеологічне виховання й освіта не дадуть довго-тривалого позитивного результату, якщо вони не активізують прагнення до самовиховання і самовдосконалення. Валеологічне самовиховання розумі-ється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, зорієнтованої на формування валеологічної культури особистості. Процеси валеологічного виховання і самовиховання функціонально взаємо-пов'язані. Самовиховання інтенсифікує процес формування валеологічної культури й удосконалення, закріплює, розширює і удосконалює уміння і навички.

Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони організму й особистості людини. У поведінці це проявляєть-ся у великій життєвій енергії, зібраності, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. У психічних проявах достойність здорового способу жит-тя виявляється як психічне здоров'я, хороше самопочуття, нервово-психічна стійкість, хороше вираження вольової організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість у досягненні поставленої мети, рішучо-сті), впевненість у своїх силах, менша схильність до депресії. У функціо-нальному прояві можна відзначити більш високу якість здоров'я, покра-щення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидке і повно-цінне відновлення після фізичної і розумової діяльності; покращення імун-них механізмів організму і т.д.

Усвідомлена стратегія у взаємозв'язку Природа – Людина — Куль-тура є еволюцією всього існуючого, всіх форм життя у часі і просторі на шляху безкінечного удосконалення. Необхідність включення людини в цей процес продиктована отриманням загальнолюдських знань, основою яких є процес освіти. Виконання цього завдання можливе, якщо реалізувати ва-леологічну освіту, зміст якої забезпечує валеологічний супровід індивідуа-льного освітнього маршруту майбутнього вчителя, готовність формувати його особистість, зберігати власне і покращувати здоров'я дитини, здійс-нювати діяльність зі створення умов, повноцінних для цього.

Валеологічна освіта розглядається як процес і результат концептуа-льної взаємодії нових освітніх структур з існуючою системою освіти (Т.Є. Бойченко, А.Й. Капська, І.П. Печенко, І.В. Поташнюк). Вона виконує

завдання «соціалізації індивіда», анімації здібностей (інтелектуальних, енергетичних, духовних), знань і творчих енергетичних якостей людини. Валеологічна освіта створює умови для самореалізації і саморефлексії, потреби в самоосвіті. У свідомості людини є такі феномени, які виникають і існують лише тому і в тій мірі, в якій вони активно виявляються, досліджуються, наслідуються і відтворюються. Якщо їх активно не відтворювати, то самі по собі вони не виникають. Рефлексивні проєкції на культурні варіанти загальнолюдського досвіду і власного досвіду пов'язують самопізнання валеологічної культури, накопиченої людством.

Феномен особистості дозволяє обґрунтувати валеологічну культуру з матеріального і соціального рівня, співвіднести з поняттями: цінність, валеологічна культура суспільства і валеологічна культура особистості; технологічність як наявність механізмів пристосовно-перетворюючого ставлення особистості до середовища; продуктивність як характер буття, що породжує творчість; стереотипність як здатність відтворення норм і цінностей.

Валеологічна мета освіти дозволяє виявити її специфіку, що полягає у «професіоналізації» сутності функції людини – передачі соціального і культурного досвіду, накопиченого людством, і, відповідно, формування культуротворчої функції вчителя. Необхідні результати у валеологічній діяльності пов'язані з подоланням професійної обмеженості, зі здатністю розглядати вузькі професійні питання з широким, філософсько-методологічним і соціально-культурним позицій.

Таким чином, облік виявлених змістових особливостей цілісної валеологічної діяльності розглядається нами як стратегічна лінія в побудові системи роботи з формування валеологічної культури особистості майбутнього педагога. У процесі дослідно-експериментальної роботи нами виявлені валеологічні уміння, що складають основу валеологічної діяльності педагога високого (креативного) рівня валеологічної культури. Вони можуть бути покладені в систему оцінки валеологічної діяльності педагога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М.І. Мотиви навчання учнів. – К.: Радянська школа, 1974. – 115 с.
2. Бердников И.Г. Теоретические основы формирования валеологической культуры личности учителя: дис. ... док. пед. наук: 13.00.01. – М., 1998. – 363 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1997. – 125 с.
4. Бойченко Т.Є. Медицина, валеологія та педагогіка: спільні риси та особливості // Збірник праць співробітників КМАПО. Випуск 7. – В 2-х т. – Т. 1. – К.: КМАПО, 1998. – С. 24–31.

5. Гончаренко М.С. Освітнянські проблеми валеології // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали міжнар. наук-практ. конф. з валеології, 22–24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. – К., 1997. – С. 28.
6. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна успішність у вихованні дітей і підлітків // Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали міжнар. наук-практ. конф. з валеології, 22–24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. – К., 1997. – С. 35–43.