

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА КУЛЬТУРИ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізичне і психологічне здоров'я суспільства є одним із пріоритетних напрямів у медицині, педагогіці психології та інших науках. Проблеми здоров'я досліджують лікарі - гігієністи, екологи, фізіологи, філософи, генетики, психологи, педагоги. Збереження здоров'я через формування здорового способу життя тісно переплітається з вихованням культури здоров'я, валеологічної культури. Серед чинників, що обумовлюють здоров'я, як відомо, особливо значну роль грає спосіб життя. Формування та пропаганда здорового способу життя є чільною умовою збереження здоров'я, оскільки спадковість являє собою досить консервативний компонент, що практично не піддається корекції, а зміни мікро- і макросередовищ існування людини, на жаль, не є його прерогативою. Сформувати навички здорового способу життя у підростаючого покоління – означає збереження здоров'я людини, здоров'я нації, народу, країни.

На сьогодні головна проблема полягає у відсутності пріоритету культури здоров'я в суспільстві. У свою чергу, такий положення речей не може не відбиватися на змісті, умовах і способах професійної діяльності вчителя, на недостатній увазі до місця здоров'я в освітньому просторі (О.С. Васильєва, Н.С. Кашенко, Т.А. Солдатова, А.П. Таран). У цьому зв'язку, актуальним стає виховання культури здоров'я в самих педагогів, формування в них прагнення до здоровотворчості. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі (Э.Н. Вайнер, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова, Н.А. Тригуб), проблема формування здорового способу життя, як складової частини професійної культури майбутніх педагогів, не одержала в наукових дослідженнях належного висвітлення.

Мета статті полягає в обґрунтуванні думки й ідеї, що здоровий спосіб життя майбутнього педагога є невід'ємною складовою частиною культури його професійної діяльності та, що найбільш ефективним засобом його формування є фізичне виховання.

Як відоме поняття "культура" в багатьох дослідників означає сукупність досягнень всього людства у виробничій і суспільній сферах, сукупність матеріальних та духовних цінностей, створюваних людиною у процесі його історичного розвитку. В культурі й через культуру виявляється прагнення людини перебороти рамки свого тимчасового, біологічного існування. Культура - особливий соціальний механізм накопичення, збереження і трансляції інформації, що представляє соціальну цінність. Одним із проявів культури є система норм і цінностей, що фіксуються в соціальній пам'яті. Отже культура виконує в суспільстві функцію "соціальної генетики". Кількість і якість накопленої інформації, ефективність її трансляції і реалізації залежать від психологічних якостей особистості. Форми і методи передачі цієї інформації, методологічні основи її змісту, підходи до втілення, використання її в життєдіяльності обумовлені особливостями педагогічного середовища, в якій знаходиться людина, а також залежать від її активної соціокультурної діяльності, спрямованої на самовиховання і самовдосконалення як особистості.

Сучасний етап розвитку системи освіти характеризується тенденцією до інтенсифікації, що, у свою чергу, інтенсифікує і працю педагога, пред'являючи до нього більш високі вимоги щодо фізичних, нерво-

во-емоційних і інтелектуальних навантажень. Це дає підставу говорити про те, що однією зі складових частин культури професійної діяльності педагога стає ведення ним здорового способу життя, здатність підтримувати і зберігати професійне здоров'я.

Дослідження вчених (Р.Т. Раєвський, Г.С. Нікіфорів та ін.) показують, що характеристики професійного здоров'я педагога впливають на його фізичну й інтелектуальну працездатність, сприяють прояву й удосконалюванню його педагогічних здібностей, творчій продуктивності і професійному довголіттю. Крім того, усвідомити здоров'я як вищу цінність можливо тільки під керівництвом людини, в ієрархії цінностей якої здоров'я займає одне з чільних місць, людини, що сама веде здоровий спосіб життя і володіє валеологічною культурою.

Разом з тим, на практиці спостерігається інша картина. За даними наукових досліджень з учителями, які як професійна група відрізняються вкрай низьким рівнем показників фізичного і психологічного здоров'я (Н.А. Тригуб, В.Ф. Лопуга й ін.). Ключовою проблемою в цій ситуації є низька престижність здоров'я, відсутність у переліку основних цінностей учителів цінності здоров'я, невикористання належним чином всього арсеналу засобів фізичної культури, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя.

Наші спостереження та педагогічний досвід дозволяє констатувати, що в існуючій практиці професійної підготовки майбутнього вчителя в педвузі проблемі формування культури здоров'я, формування навичок здорового способу життя не приділяється належної уваги. На практиці в основному здійснюється нормативний підхід, коли в побудові навчального процесу й у діяльності кафедр фізичного виховання в главу кута ставиться не особистість студента, його здоров'я, цінності, мотиви, інтереси, а чисто зовнішні показники, які характеризуються результатами контрольних іспитів, умінням студента робити лише зовнішні, рухові дії.

Разом з тим відомо, що фізична культура, яка є однією із складових загальної культури людини, багато в чому її визначає поведінку в побуті, на виробництві, у спілкуванні, професійної діяльності. тобто пронизує буквально усі сторони життя. Загально відомим є вплив рухової активності на рівень обмінних процесів, функції внутрішніх органів, збільшення життєвої смності легень, стан серцево-судинної системи організму людини. Раціональна фізична активність приводить до підвищення рівня функціональних резервів організму, збільшення потужності і стабільності механізмів адаптації за рахунок удосконалювання функції ЦНС, відтворювальних процесів, дозволяє підтримувати стан здоров'я і працездатність людини на високому рівні. Фізичні вправи сприяють зміцненню клітинної структури органів і тканин, підвищують стійкість і повноту антистресорних фізіологічних реакцій.

Дослідження, проведене нами на основі аналізу медичних карт студентів педагогічних спеціальностей Одеського Національного університету ім. І.І. Мечникова, дозволило виявити широкий спектр відхилень здоров'я майбутніх педагогів. З 200 студентів, що пройшли медичний огляд, умовно здоровими можна назвати не більш ніж 50%. З кожним роком

знижується кількість студентів в основній медичній групі, збільшується підготовча і спеціальна групи. Також збільшується кількість студентів, звільнених від занять фізичним вихованням. Студенти утруднюються з відповіддю, який у них пульс у спокої, який артеріальний тиск. Викликають тривогу дані, що свідчать про те, що багато студентів піддаються шкідливим звичкам.

Одним з важливих факторів здорового способу життя є рухова активність, але специфіка навчальної праці у вищій школі пов'язана, як правило, з її обмеженням (дефіцит потреби складає в середньому 50 - 70 % від оптимального рівня). Разом з тим ранкову гімнастику регулярно роблять – 19% юнаків і 7% дівчат, нерегулярно – відповідно – 36% і 24%. Самостійно фізичними вправами займаються регулярно – 14% юнаком і 3% дівчин. Юнаки найбільш активні у відвідуванні спортивних секцій – 27%, дівчата – 7% від числа опитаних. Як показують дослідження, у 35,7 % студентів немає переконаності в цінності культури здоров'я та її подальшої трансляції в майбутню професійну діяльність. 57,2 % студентів критично ставляться до обговорення питань культури здоров'я в межах вивчення профільюючих педагогічних дисциплін.

Виходячи зі структури культури здоров'я майбутнього вчителя, у якій ми визначаємо: мотиваційно-ціннісний компонент як систему спонукань до оволодіння культурою здоров'я та її передачу; змістовно-операційний компонент як систему здравотворчих знань, умінь, технологій; рефлексивний-оцінний компонент (передбачає аналіз стану власної культури здоров'я та її корекцію з метою просування до більш високого рівня); креативний (являє творчу самореалізацію у здравотворчості); емоційно-вольовий компонент як здатність особистості зважати на вимоги культури здоров'я у власній та професійній життєдіяльності, одержувати задоволення від здравотворчості, можна припустити, що формування культури здорового способу життя майбутніх педагогів залежить від:

- наявності медико-психолого-педагогічних знань про різні аспекти здоров'я;
- володіння способами індивідуальної стратегії і тактики збереження і розвитку здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури;
- наявності особистісних установок на фізичне самовдосконалення і самореалізацію в оздоровчій діяльності.

У зв'язку з цим підготовка майбутніх педагогів до здорового способу життя, як складової частини професійної діяльності, засобами фізичної культури повинна:

- забезпечити реалізацію базисних потреб студентів у фізичному вихованні;
- формувати ціннісну установку на здоровий спосіб життя і самореалізацію особистості;
- озброїти студентів методиками самодіагностики, самооцінки, самокорекції, самоконтролю і саморозвитку здорового способу життя і власного здоров'я.

З увагою на перераховані вище вимоги, нами була проведена реорганізація змісту занять по фізичному вихованню зі студентами філологічного факульте-

ту. Була створена експериментальна група з 40 студентів 4 курсу. Студенти експериментальної групи були докладно ознайомлені з принципами забезпечення індивідуального здоров'я: 1) збалансоване харчування; 2) помірна аеробна фізична активність з частим тренуванням (Три рази на тиждень, тривалістю від 20 до 60 хв., інтенсивністю 50 - 85% від максимального споживання кисню); 3) відмовлення від паління; 4) профілактика небезпечного поведіння; 5) помірне споживання алкоголю; 6) уміння справлятися зі стресами; 7) навчання здорового образу життя; 8) профілактика захворювань.

Грунтуючись на різних видах фізкультурної активності, її системності і цілях застосування, студентам була запропонована для вибору наступна класифікація індивідуальних стилів рухової активності: спортивний, кондиційний, рекреаційний, реабілітаційний, танцювально-ритмічний. Студентам пропонувалося вибрати визначений стиль рухової активності (заняття по інтересах). Були розроблені і велися щоденники самоконтролю, що сприяють формуванню в студентів навичок самоконтролю за станом організму, орієнтовані на прості, інформативні й загальнодоступні методи з урахуванням суб'єктивних показників, (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, сприйняття навантажень) і об'єктивних (вага, пульс, подих, артеріальна тиск). Студенти регулярно проводили дослідження і доповіді на тему: "Роль здорового способу життя в подальшій професійно-педагогічній діяльності", готувалися реферати. Ми прагнули до того, щоб студенти при підготовці повідомлень виявляли уміння формулювати таку мету, що то є не просто результат діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, а є характеристикою цінності цього результату (значення його для людини в його життєдіяльності і професійній діяльності).

Отримані нами результати показують, що в експериментальній групі знизилася кількість студентів, оздоровча діяльність яких узагалі не визначилася (25%), але підвищилася кількість студентів, в яких плани на оздоровчу діяльність сформувалися в значній мірі на 19%. Зменшилася кількість пропусків занять студентами через хворобу на 34%, зріс інтерес студентів до свого здоров'я, покращилася відвідуваність занять по фізичному вихованню, за даними щоденників самоконтролю у студентів покращилося загальне самопочуття, сон і апетит.

З наведеного вище випливає необхідність створення на заняттях по фізичному вихованню освітнього середовища, що сприяє формуванню в майбутніх педагогів мотивації здорового способу життя, що розвиває валеологічну грамотність майбутніх педагогів, що можливо після реорганізації змісту і методики фізичного виховання у процесі підготовки у вищій школі з тим, що б воно реально формувало потребу в здоровому способі життя, потребу в здоров'ї, формувало б у майбутніх педагогів необхідний рівень здравотворчих умінь, навичок і знань.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л.* Валеология на рубеже веков // *Валеология.* - 2000.- №1. - С. 4-11
2. *Никифоров Г.С.* Психология здоровья: Учебник для ВУЗов - СПб.: Питер, 2003. - С. 607.
3. *Раевский Р.Т.* Проблемы физической подготовки современного человека и пути их решения на рубеже XXI века // *Сборник материалов международного научного симпозиума.* - Одесса: ТЕС, 1998. - С. 16
4. *Сичов С.О.* Формування потреби фізичного са-

мовдосконалення у студентів вищих навчальних закладів. Авторефер. дис. ...канд. пед. наук – К., 2002.- 20 с.

5. *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология.- М.: „Петроградский и К", 1995. - 352 с.

6. *Тригуб Н.А.* Формирование валеологической культуры педагога. Автореф. дис... канд. пед. н. – Казань, 1999. – 24 с.

Подано до редакції 29.06.05

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается проблема формирования культуры здоровья, навыков ведения здорового образа жизни у будущих педагогов Украины в период снижения приоритета культуры здоровья в обществе.

Предлагается решение данной проблемы путем реорганизации содержания и методики физического воспитания в Высшей школе, создания образовательной среды, способствующей формированию мотивации здорового образа жизни.

SUMMARY

The article presents necessity of forming health culture, skills of conducting healthy life for future teachers in the period of decrease of priority of health culture in the society. The solution to this problem is

viewed in reorganization of the contents and methods of physical education at high school, creation of educational environment promoting formation of motivation of healthy life.