

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

І. В. Ремзі, В. Ю. Гузенко

У сучасній Україні є зміна якісних вимог до розвитку людського потенціалу, який би забезпечував конкурентоспроможність людини на ринку праці, успішну і кваліфіковану професійну діяльність, кар'єрне й суспільне зростання, соціальну захищеність, безпечну і плідну життєдіяльність загалом. Забезпечення цих вимог потребує достатньої зрілості особистості для подолання примітивних інстинктів, відмови від егоїзму і егоцентризму, визнання загальнолюдських цінностей, зокрема, безумовної поваги до життя і гідності людини, любові до живої і неживої природи, прийняття норм соціально-адаптивної поведінки (емоційної стриманості, толерантності, дотримання елементарних гігієнічних і фізіологічних норм, тобто, прийняття здорового способу життя (ЗСЖ) як основи життєвого стилю). Саме ЗСЖ є підґрунтям особистісного творчого самовизначенні у соціальному житті, яке знаходиться у безпосередній залежності від рівня здоров'я людини, її «якісних фізичних» характеристик. Високий потенціал фізичної, психічної та розумової діяльності є найважливішою запорукою повноцінного суспільного життя людини.

Актуальність теми дослідження пов'язана з низкою чинників. По-перше, це – катастрофічне погіршення здоров'я українців, низький рейтинг цінності здоров'я у системі ціннісних орієнтацій молоді. По-друге, очевидна недостатність валеологічного супроводу педагогічного процесу в школі та ЗВО. По-третє, недостатньо розроблена проблема формування здорового способу життя майбутнього учителя фізичного виховання в теорії і методиці виховання у різних видах навчально-виховної діяльності, у тому числі позаурочні. По-четверте, у викладачів ЗВО відсутні чіткі й технологічні методичні розробки з формування ЗСЖ фахівців. До того ж, відсутня система діагностики, яка дозволяла б визначати рівень сформованості ЗСЖ учителів фізичного виховання.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування системи виховання здорового способу життя майбутніх викладачів фізичного виховання на позаурочних заняттях.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

- визначити ступінь розробки цієї проблеми в сучасній педагогічній теорії, здійснити теоретичне узагальнення сутності понять здоров'я, здорового способу життя, педагогічної валеології;
- визначити структуру цілісної системи ЗСЖ учителів фізичного виховання, надати сутнісну характеристику елементів цієї системи;

- обґрунтувати компоненти системи виховання здорового способу життя учителів фізичного виховання в процесі позаурочних занять.

Відповідно до поставленої мети і завдань використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* – аналіз і узагальнення педагогічної, психологічної і медичної літератури; аналіз нормативних документів і освітніх стандартів; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних даних з проблеми дослідження; *емпіричні* – педагогічне спостереження; бесіди з викладачами і студентами; експертне оцінювання; анкетування, тестування, опитування; дискусія; вивчення, систематизація та узагальнення педагогічного досвіду валеологічного виховання молоді; педагогічний експеримент для перевірки розробленої системи формування ЗСЖ учителів фізичного виховання; *аналітичні* – вимірювання, групування й аналіз даних за допомогою таблиць і діаграм, статистичний аналіз результатів експериментальної діяльності.

Результати дослідження. При визначенні сутнісної характеристики елементів системи здорового способу життя учителів фізичного виховання ми вважаємо за доцільне сформулювати базові положення цієї системи на основі аналізу науково–педагогічних джерел:

- ЗСЖ є фундаментальним орієнтиром виховання фахівця XXI століття, здорового, духовно розвиненого, мобільного, конкурентоспроможного, морально зрілого;
- ЗСЖ повинен мати всеохоплюючий, безупинний характер, має поширюватися на всі сфери життєдіяльності;
- ЗСЖ є утворенням системним і цілісним, яке містить в собі різні структурно–функціональні компоненти з низкою внутрішніх і зовнішніх зв'язків;
- ціннісне ставлення до ЗСЖ реалізується через суспільно–орієнтовану професійну діяльність і обумовлюються реальними соціокультурними засадами.

Важливим для з'ясування структури ЗСЖ є поняття способу життя людини. Зауважимо, що спосіб життя значною мірою обумовлений соціально–економічними умовами, натомість, він залежить від індивідуальних особливостей кожної людини: психіки, стану здоров'я, функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється різноманітність варіантів способу життя. Загальновідомо, що спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя. У контексті нашого дослідження ЗСЖ є цілісною системою внутрішніх і зовнішніх зв'язків між всіма категоріями способу життя людини і її здоров'ям. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє гідному виконанню людиною соціальних, професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості на формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Останнім часом в Україні об'єктивні умови рівню і якості життя формуються під впливом розробки і впровадження нових інформаційно–комунікаційних технологій, погіршення екологічних умов, надмірного споживання товарів і послуг [8]. Тому, спосіб життя сучасної людини став провокувати гіподинамію, шкідливі звички, стресові перевантаження, що у свою чергу породжує відсутність особистих мотивів на збереження здоров'я. Особливо тривожне становище складається зі здоров'ям дітей, функціональні порушення якого великою мірою пов'язані з нездоровим способом життя батьків, з інформаційною недостатністю пропаганди здорового способу життя у школі, у сім'ї, у суспільстві. Це несприятливо позначається на адаптації дітей до шкільних навантажень і є причиною подальшого погіршення здоров'я і поганої успішності.

Ми провели опитування серед студентів. Це опитування дозволяє нам констатувати недостатність знань молоді з проблеми цінностей здорового способу життя. Так, близько 30% школярів і близько 20% студентів не змогли відповісти, які елементи здорового способу життя вони можуть назвати. Близько 70% школярів 10–11 класів не займаються регулярно фізичною культурою і спортом. Близько 60% старшокласників і близько 50% студентів погодилися із твердженнями: «2–3 цигарки на день не шкідливо», «люди, які курять, зазвичай хворіють стільки ж, скільки й ті, хто не курить», «вживання пива не призводить до алкогольної залежності», «при бажанні можна легко позбутися наркотичної залежності». Майже 90% студентів і 70% старшокласників визнали, що вони постійно вживають слабоалкогольні напої («Джин–тонік», «Лонгер», «Ром–колу», пиво тощо), майже 80% опитуваних визнали, що вони «часто бувають у компанії, в якій курять». Ніколи не курили менше половини опитуваних студентів (43%), ніколи не вживали спиртні напої – 17%. Вживають спиртні напої частіше, ніж раз на тиждень – 22% студентів.

Для з'ясування параметрів мотивації на збереження здоров'я в студентів ми задали питання «Що з перерахованого нижче турбує Вас найбільше: вага, розвинута мускулатура, пропорційність і краса статури, координація рухів, рухові уміння і навички, краса рухів, гармонійність розвитку, вольові якості, емоційний стан, психологічний стан?». Найбільш важливими для себе більшість студентів вважають: пропорційність і красу статури (62%), розвиток рухових умінь і навичок (37%), гармонійність розвитку (33%). Нажаль, лише близько 15% студентів опікуються власним емоційним і психологічним станом.

Це опитування свідчить про вкрай низький рівень обізнаності молоді із нормами і цінностями здорового способу життя, про необхідність заходів із популяризації інформації щодо здорового способу життя, про важливість поглиблення мотивації на здоров'язбереження у майбутніх фахівців. Це дає нам підстави включити до системи здорового способу життя майбутніх учителів фізичного виховання *когнітивний* компонент.

Особливої уваги потребує проблема включення екологічних питань у систему здорового способу життя. За даними Міністерства екології та природних ресурсів України у нашій країні щороку утворюється близько 2 млрд.т. шкідливих відходів. Ця цифра має тенденцію до збільшення через широкомасштабну розробку надр і видобуток мінеральної сировини у Кривому Розі, Донбасі, Львівсько–Волинському басейні, Прикарпатті. Переробка сільськогосподарської продукції дає щороку 450 млн.т. відходів. Спорудження каскаду водосховищ на Дніпрі призвело до замулення його природної екосистеми [3].

Освітні механізми держави покликані забезпечити виховання у громадян життєвого пріоритету здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя, навчання методів і засобів досягнення здоров'я, популяризацію заходів збереження здоров'я та здорового способу життя. Медичні механізми спрямовуються на діагностику стану здоров'я, організацію лікувальних заходів, профілактику захворювань, розробку рекомендацій щодо здорового способу життя. Культурологічні механізми суспільства пов'язані з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля населення, популяризацією національних традицій здоров'язбереження тощо.

Представлений перелік механізмів забезпечення підтримки здоров'я громадян з боку держави, передбачає системну координацію зусиль державних і громадських інститутів. Нажаль, сучасні соціально–економічні, фінансові, суспільно–політичні умови в Україні не сприяють повноцінній державній підтримці заходів охорони здоров'я громадян. Саме тому ці проблеми значною мірою стають особистими проблемами людини. Отже, роль освітніх інститутів у вихованні соціально–ціннісних орієнтирів здорового способу життя наразі значно зростає. Величезний соціальний потенціал ЗСЖ при цьому може бути використаний як найменш витратний і найбільш результативний важіль морального і фізичного оздоровлення молоді. Це надає нам підстав включити до системи здорового способу життя учителів фізичного виховання *соціально–ціннісний* компонент.

Для моделювання структури системи здорового способу життя важливими є дослідження системної сутності ЗСЖ, які здійснюються у своїх працях вітчизняні і зарубіжні вчені. Філософи і соціологи розглядають здоровий спосіб життя, як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства загалом (П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мильштейн, В. Пономарчук, В. Столяров). У психолого–педагогічних дослідженнях здоровий спосіб життя розглядається як сукупність цінностей, ідеалів, нормативів, пов'язаних із сприйняттям здоров'я як цінності, що спрямовує діяльність з формування, підтримання та зміцнення здоров'я (В. Обиденна, С. Одарченко, І. Рудницьката інші) [6].

Отже, загальними орієнтирами при розробці системи ЗСЖ учителів фізичного виховання є: уміння високоефективно трудитися, раціонально витратити сили, знання й

енергію у процесі професійної, суспільно корисної діяльності; володіння знаннями, вміннями і навичками відновлення та оздоровлення організму після напруженої праці; поглиблення моральних переконань, духовне збагачення, розвиток і удосконалення фізичних якостей та здібностей; підтримка і зміцнення власного здоров'я, відмова від шкідливих для здоров'я звичок, запобігання руйнівним впливам зовнішнього середовища; самовиховання та самоконтроль стану власного здоров'я, функціональних можливостей організму, емоційно-вольової сфери. Аналіз науково-педагогічних досліджень, власні розвідки дозволили нам виділити у структурі здорового способу життя учителів фізичного виховання з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності – спеціально-когнітивний, соціально-ціннісний, мотиваційно-діяльнісний і емоційно-вольовий компоненти (рис.1.1).



Рис.1.1. Структура здорового способу життя викладачів фізичного виховання

Зупинимося на аналізі виділених вище компонентів системи ЗСЖ учителів фізичного виховання. Одним із системоутворюючих компонентів здорового способу життя учителів фізичного виховання є *спеціально-когнітивний*. Загальновизнаним є факт, що необхідною умовою професійного і особистісного розвитку майбутнього фахівця є оволодіння спеціальними знаннями, уміннями, навичками (Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, Я. Пономарьов, Ю. Самарин, Б. Теплов та інші). Так, Б. Теплов зазначає, що створення системи знань та формування уміння володіти ними є необхідною умовою продуктивної роботи мислення. Освічені люди швидше за інших реагують на зміни у суспільному житті, ефективніше засвоюють спеціальності. Д. Ельконін вважає, що головною умовою особистісного розвитку є визначений зміст знань, який у свою чергу, „обумовлює методи викладання і формування способів дій, що необхідні для засвоєння знань” [10].

Близькими до нашого дослідження, є висновки Ю. Бойчука, який презентує когнітивний компонент еколого–валеологічної культури майбутнього вчителя як сукупність еколого–валеологічних та психолого–педагогічних знань, що включає загальнонаукові й спеціальні знання, а також знання з педагогіки, психології і методик викладання. Автор підкреслює, що еколого–валеологічні знання сприяють формуванню еколого–валеологічної свідомості, мислення та переконань [2]. Аналіз науково–педагогічних джерел дозволив нам до змісту спеціально–когнітивного компоненту включити фундаментальні й професійно–орієнтовані знання про: здоров'я і здоровий спосіб життя; фізіологічні ресурси, якими володіє людина; можливості щодо збереження власного здоров'я впродовж життя; чинники, які здійснюють негативний вплив на здоров'я; захисні механізми від руйнівного впливу шкідливих чинників. Зауважимо, що спеціально–когнітивний компонент ЗСЖ містить, не тільки знання щодо власних фізичних, психологічних, фізіологічних, духовних, соціальних, інтелектуальних властивостей, а й навички передавати свої знання і досвід учням.

У структурі спеціально–когнітивного компоненту ЗСЖ учителів фізичного виховання, безумовно, важливе місце посідає валеологічне мислення, як індивідуально сприйнятий масив знань, умінь і навичок у сфері здорового способу життя, який згодом має трансформуватися у особистий валеологічний досвід. Саме валеологічне мислення дозволить учителю фізичного виховання у майбутній професійній діяльності виходити за межі існуючих теоретичних і практичних підходів до здорового способу життя. Зміст спеціально–когнітивного компоненту, на наш погляд, не зводиться тільки до визначеного набору фундаментальних і професійно–орієнтованих знань, умінь і навичок, а й передбачає усвідомлення необхідності їхньої реалізації у професійній діяльності, у підтримці і трансляції цінностей здорового способу життя. Тобто, спеціально–когнітивний компонент ЗСЖ учителів фізичного виховання знаходить своє відображення в оволодінні професійно–спрямованими знаннями загалом і знаннями форм, методів, принципів, нормативів здорового способу життя, зокрема. Зазначений компонент об'єднує в собі соціокультурний досвід, накопичений людством і особистісні устремління майбутнього фахівця, що дозволяє йому адекватно сформулювати цілі, завдання професійної діяльності. Зауважимо, що зміст спеціально–когнітивного компоненту ЗСЖ визначається не тільки самою особистістю, але й іншими учасниками валеологічної діяльності. Безумовно, позаурочної форми організації навчально–виховної роботи мають значний потенціал для розвитку спеціально–когнітивного компоненту ЗСЖ, через можливість поширення його змісту за межі суто знанієвих цілей і завдань.

Перейдемо до обґрунтування *соціально-ціннісного* компоненту ЗСЖ. Загальнотеоретичні питання формування цінностей особистості представлені в роботах В. Андрущенка, С. Кульневича, А. Маслоу, В. Сухомлинського, О. Сухомлинської, К. Чорної [1]. Шляхи формування цінностей у школярів досліджували О. Міхеєнко, Н. Прибиловська та інші [5]. Питання здоров'я як цінності розглядалося у працях А. Осіпцова, Т. Скоблікової та інших [7]. Теоретичні й методичні засади формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я обґрунтувала О. Єжова [4]. Л. Прогонюк досліджувала педагогічні основи формування мотивації до здорового способу життя. Вчена у коло цінностей здорового способу життя включила: стабільне здоров'я, творчий характер життєдіяльності, всебічний розвиток особистості, володіння красою та виразністю рухів, продуктивний відпочинок, знання про функціонування людського організму, фізичну готовність до обраної професії, громадську активність [9]. Розвиток соціально-ціннісного компоненту реалізується в почутті особистої і професійної відповідальності не тільки за власне здоров'я і спосіб життя, а й за здоров'я і життя учнів, сім'ї, соціального оточення. Соціально-ціннісний компонент забезпечує свідоме відношення фахівців до ЗСЖ і втілюється в його особистісних принципах, уявленнях, орієнтаціях, переконаннях, ідеалах. Соціально-ціннісний компонент системи ЗСЖ учителів фізичного виховання ґрунтується на акумуляції валеолого-педагогічного досвіду, валеологічних цінностей, нормативів. Цей компонент визначає світогляд, життєву і педагогічну позицію учителя фізичного виховання. Після того, як цінності стають особистісним набуттям людини, вони здійснюють домінуючий вплив на її інтереси і потреби, на цілі професійної діяльності та її подальший розвиток загалом. Валеологічні цінності є основою для саморегуляції фізичної активності, саме вони допомагають людині усвідомлено застосовувати засоби здоров'язбереження, дозволяють переконливо пропагувати власні принципи здорового способу життя. Ми вважаємо за необхідне виділити у соціально-ціннісному компоненті системи здорового способу життя учителів фізичного виховання сукупність професійно-ціннісних орієнтацій.

Результати нашого дослідження і аналіз праць науковців дають підстави наголосити, що лише знайомство людини із системою цінностей здорового способу життя не є достатнім для свідомого впровадження їх у життя і професійну діяльність. Соціально-ціннісний компонент ЗСЖ стає дієвим механізмом, лише коли він набуває ознак особистісного мотиваційного утворення, сприймається людиною як безперечна необхідність існування. Лише коли цінності ЗСЖ глибоко усвідомлюються особистістю, вона здатна сформулювати цілі здоров'язбереження, вбачає сенс своєї професійної діяльності у реалізації цих цілей, адекватно контролює, корегує і оцінює результати своєї діяльності, чітко усвідомлює свій соціальний і професійний обов'язок, спрямований на виховання

здоров'я та здорового стилю життя. *Мотиваційно-діяльнісний* компонент ЗСЖ характеризується особистісно вмотивованою валеологічною поведінкою, яка передбачає активну дію людини та певний свідомий примус. Сформованість мотиваційно-діяльнісного компоненту означає здатність майбутнього учителя фізичного виховання активізувати власні можливості і можливості учнів з вибудовування здорового способу життя, проектувати і актуалізувати здоров'язберігаючі технології відповідно до професійних завдань і обставин. До змісту цього компоненту ми включаємо також уміння за об'єктивними і суб'єктивними показниками контролювати стан власного здоров'я і здоров'я своїх учнів, поповнювати ресурси організму. *Емоційно-вольовий* компонент у структурі ЗСЖ виявляється як здатність фахівців контролювати прояви внутрішніх переживань у професійній і побутовій діяльності й спілкуванні, діяти адекватно до обставин соціальної і професійної взаємодії, виявляти гнучкість і толерантність у взаєминах із колегами, учнями. Цей компонент передбачає уміння запобігати стресам, підтримувати душевну рівновагу, впоратися з несприятливими психологічними ситуаціями, протидіяти критичними викликам. Він виявляється у навичках подолання власних слабкостей, дозволяє не потурати шкідливим звичкам. Присутність вольової складової в структурі ЗСЖ пояснюється тим, що потреба у фізичному і духовному самовдосконаленні людини повинна бути задоволена попри неминучі труднощі психологічного і фізіологічного характеру. Саме вольова складова й забезпечує валеологічну активність особистості, формує внутрішнє прагнення до оволодіння навичками здорового способу життя. Зауважимо, що при формуванні вольової складової акцент робиться на таких якостях особистості, як відповідальність, наполегливість, рішучість, твердість, цілеспрямованість, організованість тощо. К. Абульханова-Славська наголошує, що якщо в структурі особистості домінують відповідальність і наполегливість, то це допомагає їй зосередитися на отриманні запланованих результатів, передбачити і подолати складнощі, які можуть виникнути на шляху до цілі.

Отже, здоровий спосіб життя учителів фізичного виховання забезпечується системою професійно-орієнтованих знань про здоров'я (спеціально-когнітивний компонент), яка має на меті розвиток цілісного особистісного утворення природодоцільних, суспільнообумовлених, емоційно стійких валеологічних переконань майбутнього фахівця (соціально-ціннісний та емоційно-вольовий компоненти) і втілюється у готовності і здатності вибудовувати здоров'язберігаючі технології (мотиваційно-діяльнісний компонент) відповідно до професійних завдань, створювати умови для трансляції своїх знань, переконань і досвіду учням. Безумовно, всі складові елементи системи ЗСЖ взаємопов'язані і взаємодоповнюють один одного у цілісному комплексі значущих, цілеспрямованих якостей особистості. Очевидно, що компоненти ЗСЖ учителів фізичного

виховання мають специфічну спрямованість через необхідність формування в майбутніх фахівців власної особистої відповідальності за рівень здоров'я членів українського суспільства

На основі здійсненого нами аналізу науково–педагогічних джерел було встановлено, що здоровий спосіб життя учителя фізичного виховання повинен актуалізуватися як основа виховання фахівця нового покоління, що поєднує в собі прагнення до активної життєдіяльності, моральну зрілість, здоров'я, професіоналізм. Науково–теоретичні пошуки дозволяє нам під здоровим способом життя розуміти такий, за якого людина: прагне зміцнення здоров'я; здатна високоефективно працювати; вміє самостійно відновити й оздоровити свій організм; збагачує внутрішній світ, розвивається духовно; відмовляється від шкідливих звичок; має навички раціоналізації розпорядку добової діяльності й збалансованого харчування; здатна до самоконтролю за станом власного здоров'я, за наслідками впливу фізичних навантажень.

Література:

1. Андрущенко В. Організоване суспільство. К.: Ін-т вищої освіти АПН Укр., 2006. 583 с.
2. Бойчук Ю. Д., Пальчик О. О., Пасинок В. Г. Еколого–валеологічні знання як невід'ємний компонент еколого–валеологічної культури майбутнього вчителя. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. 2010. № 923. Сер.: Валеологія: сучасність і майбутнє. Вип. 9. С. 104 – 109.
3. Єжова О.О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно–технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Вид-во «МакДен», 2011. 412 с.
4. Міхєєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2–ге вид. перероб. та доп. Суми: Університетська книга, 2010. 445 с.
5. Обиденна В., Проненко А. Комплексний підхід до оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2010. № 2. С. 15.