Б.А. МАКСИМЧУК



ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Б.А. МАКСИМЧУК

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Монографія

ВІННИЦЯ – 2016

УДК [378:613-047.22]:796.011.3
ББК 75.1+51.204.0
М 17

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 18 від 29 червня 2016 р.)

Рецензенти:
Носко М.О., доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка;
Сущенко Л.П., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова
Цьось А.В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, перший проректор Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки.

М 17 Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед. наук, проф., члена-кореспондента НАПН України Р.С. Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. — 388 с.

ISBN 978-617-7330-09-6

У монографії досліджено особливості формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання як соціально-педагогічної проблеми. Розроблено педагогічну модель формування валеологічної компетентності майбутніх учителів, визначено компоненти, критерії, рівні та показники їх сформованості. На основі аналізу теоретичних підходів до формування валеологічної компетентності обґрунтовано організаційно-методичні умови та розроблено методику її формування у майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

Буде корисною керівникам, викладачам і студентам вищих навчальних закладів, науковцям, які досліджують проблеми формування валеологічної компетентності майбутніх вчителів.

ISBN 978-617-7330-09-6

УДК [378:613-047.22]:796.011.3
ББК 75.1+51.204.0

© Б.А. Максимчук, 2016
©ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ **5**

ПЕРЕДМОВА **6**

РОЗДІЛ 1.
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ГАЛУЗІ ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ **10**

1.1. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів як філософська, психологічна та педагогічна проблема **10**

1.2. Професійно-валеологічна підготовка майбутніх учителів у процесі фізичного виховання **31**

1.3. Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх учителів до валеолого-педагогічної діяльності **55**

Висновки до першого розділу **68**

РОЗДІЛ 2.
ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВНЗ **70**

2.1. Історичні передумови становлення валеологічної освіти **70**

2.2. Роль педагогічної валеології у забезпеченні професійної підготовки фахівців **85**

2.3. Валеологічна культура в системі професійної підготовки майбутніх учителів **99**

2.4. Концепція формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання **126**

Висновки до другого розділу **147**

РОЗДІЛ 3.
ОБГРУНТУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ **150**
3.1. Здоров'я як життєва цінність особистості **150**
3.2. Аналіз змісту фізичного виховання у ВНЗ з позицій валеологічного підходу **189**
3.3. Валеологічний саморозвиток майбутніх учителів у процесі фізичного виховання **201**
Висновки до третього розділу **229**
РОЗДІЛ 4.
ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **232**
4.1. Сутність, зміст і структура професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів **232**
4.2. Формування у студентів мотивації до валеолого-педагогічної діяльності **263**
4.3. Сутність і зміст підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності **276**
4.4. Педагогічна модель формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання **310**
4.5. Організаційно-методичні умови формування валеологічної компетентності студентів у процесі фізичного виховання **334**
Висновки до четвертого розділу **358**
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ **360**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **363**

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – аутогенне тренування
ВГ – валеологічна грамотність
ПСЖЛ - правильний спосіб життя людей
ВНЗ – вищий навчальний заклад
ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров'я
ВПО – валеологічно-педагогічна освіта
ДОС – державний освітній стандарт
ЗСЖ – здоровий спосіб життя
ВК – валеологічна культура
ЧСС – частота серцевих скорочень

ПЕРЕДМОВА

В умовах сучасної глобальної духовно-екологічної кризи, одним із проявів якої є погіршення здоров'я людства, виникає природний інтерес до проблем екологічного стану оточуючого середовища. В цьому контексті все більше уваги привертає валеологія як наука, що заснована на принципово нових підходах до розуміння феномена здоров'я людини і механізмів його збереження.

Валеологічне розуміння здоров'я виходить не лише з медико-біологічних показників, а, насамперед, розглядає здоров'я як духовно-онтологічну та соціокультурну сутність. Посилення інтересу до цієї науки зумовлене тим, що криза індивідуального здоров'я та здоров'я нації в цілому знаходиться в тісному зв'язку з кризовими явищами екологічного, культурного та духовно-ціннісного характеру.

Увібравши всі накопичені нині знання про людину як складну біосоціокультурну систему, валеологія надає можливість винайти шляхи комплексного впливу на організм з метою відновлення, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Національна система виховання, створена самим народом упродовж багатьох віків як система поглядів, переконань, ідей, ідеалів, традицій, звичаїв, покликана формувати світоглядну свідомість і ціннісні орієнтації молоді, передавати їй соціальний досвід і здобутки попередніх поколінь. Тому правильно організоване валеологічне виховання, базуючись на національному вихованні, що відображає історичний шлях народу та перспективи його розвитку, має бути науково обґрунтованим.

Проблема набуває особливої значущості в зв'язку з трансформаційними процесами сучасного українського суспільства, прискореними темпами соціально-економічного розвитку, негативними наслідками практичної діяльності людини у довкіллі, тенденціями щодо зростання захворюваності учнівської та студентської молоді, масовим поширенням шкідливих звичок у молодіжному середовищі, знеціненням індивідуального й суспільного здоров'я в ньому, погіршенням екологічної ситуації в Україні.

Тому актуальною є підготовка педагогічних працівників нової генерації, здатних на високому фаховому рівні здійснювати просвітницько-виховну, профілактично-оздоровчу роботу в освітніх

закладах, цим якісно поліпшуючи соціокультурне середовище, в якому будуть розвиватися наші діти та молодь.

Актуальність і доцільність дослідження проблеми формування валеологічної компетентності майбутніх учителів в сучасних умовах зумовлені необхідністю подолання суперечностей, що знижують ефективність їх професійної підготовки, між потребою суспільства та навчальних закладів у високоякісних фахівцях з валеологічною компетентністю і відсутністю розробок та обґрунтування теоретико-методичних засад моделі і технології навчального процесу з валеологічною спрямованістю; необхідністю оновлення системи фізичного виховання дітей і молоді з акцентом на оздоровчі ефекти і відсутністю належного рівня валеологічної готовності учителів; необхідністю досягати майбутнім учителям складних валеолого-педагогічних цілей та розв'язувати завдання у закладах освіти, і станом організації навчально-виховного процесу у вищих педагогічних закладах.

Отже, розв'язання завдань формування валеологічної компетентності майбутніх учителів гальмується низкою суперечностей, а саме між:

– соціальною потребою суспільства у валеологічно компетентних педагогічних фахівцях та недостатнім розробленням теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх фахівців цієї галузі у вищих навчальних закладах;

– сучасними вимогами, що висуваються до валеологічно компетентного фахівця, і недостатнім рівнем професійної підготовки до валеолого-педагогічної діяльності у вищих навчальних закладах;

– змінами в змісті валеолого-педагогічної діяльності фахівця та рівнем їх відображення в змісті, формах і методах підготовки студентів до застосування валеологічних засобів з метою соціалізації школярів.

Розв'язання вищезазначених суперечностей потребує нового наукового переосмислення та усвідомлення мети, завдань, принципів, функцій, оновлення змісту, форм і методів валеолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів в педагогічних університетах України відповідно до вимог особистісно орієнтованої парадигми освіти, необхідності забезпечення високої конкурентоспроможності вчителя.

Дослідженню проблеми професійної підготовки майбутніх учителів завжди приділялася належна увага, зокрема таким аспектам, як: методологічні засади сучасної філософії освіти (В. Андрущенко, Г. Васянович, І. Зязюн, В. Кремень), історія розвитку освіти та педагогічної науки в Україні (А. Алексюк, О. Глузман, В. Ягупов), неперервна

професійна освіта (С. Гончаренко, В. Луговий, Н. Ничкало) та професійна підготовка учителів у вищій школі (В. Бондар, Р. Гуревич, М. Євтух, А. Конох, С. Сисоєва, О. Тимошенко, О. Ярошенко та ін.).

Ураховуючи соціальну значущість та актуальність проблеми, аналіз психологічної та педагогічної літератури дозволив зробити висновок про недостатню розробленість проблеми формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження та формування свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; використання засобів валеології в організації здорового способу життя, що й зумовило вибір теми нашої монографії – «Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект)».

Метою цієї роботи є обґрунтування концептуальних засад і розробка організаційно-методичних умов формування валеологічної компетентності майбутніх учителів для забезпечення валеологічної діяльності школярів.

Основні завдання дослідження:

1. З'ясувати стан розроблення проблеми збереження здоров'я людини у вітчизняній і зарубіжній теорії та практиці;

2. Розробити і обґрунтувати сукупність положень, що визначаютьтеоретичні основи процесу формування валеологічної компетентності у процесі фізичного виховання;

3. Виявити сутнісні і структурно-змістовні характеристики формування валеологічної компетентності;

4. Розкрити і обґрунтувати провідні принципи, тенденції і організаційно-методичні умови, що забезпечують формування валеологічної компетентності студентів у процесі фізичного виховання;

5. Розробити концепцію та модель формування валеологічної компетентності студентів у процесі фізичного виховання;

У пропонованій монографії втілюються теоретичні аспекти розвитку валеологічних знань як важливого соціального явища і специфічного засобу оздоровлення населення країни, викладаються організаційні і методичні основи впровадження валеологічних заходів у практику фізичного виховання. Монографія розкриває різноманітність валеологічних заходів, їх взаємозв'язок з іншими засобами та методами оздоровлення. В цілому зміст монографії спрямований на те, щоб майбутні учителі змогли ознайомитися з основами валеологічних знань та методикою їх використання у майбутній професійній діяльності, навчилися передавати знання своїм вихованцям, досконало опанували

уміння та навички самостійної організації валеологічних заходів на досить високому рівні з учнями різного віку і різним рівнем здоров'я.

Отже, валеологічна компетентність вчителя діє на його інтелектуальний і моральний розвиток в плані оволодіння складними оздоровчими уміннями і навичками, відповідним рівнем організаторських здібностей. Від рівня валеолого-педагогічної підготовки вчителя залежить вдосконалення форм, методів і засобів валеологічної роботи в школі.

Автор високо цінує і вельми вдячний за творчу наснагу, наукову та людську опіку, цінні поради та побажання, принципове ставлення, що вможливити реалізацію наших задумів, шановному наставникові, доктору педагогічних наук, професору, члену-кореспонденту НАПН України Р. Гуревичу.

Це дослідження є спробою розробити власне бачення автора сутності та значення формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

У планах на майбутнє автор убачає подальше поглиблення досліджень стосовно теоретичних засад валеологічної компетентності майбутніх учителів, методики комплексного використання у навчально-виховному процесі вищих педагогічних навчальних закладів методів, засобів та форм формування валеологічної компетентності студентів.

Автор монографії із вдячністю та розумінням поставиться до будь-яких конструктивних і критичних зауважень, що можуть бути корисними в подальшій науково-дослідній роботі та у використанні її результатів на практиці.

РОЗДІЛ 1

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ГАЛУЗІ ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Підготовка майбутніх учителів до валеологічної діяльності як філософська, психологічна та педагогічна проблема

Швидкі перетзорення на різних рівнях людського буття, здоров'я людини нині виходить на перший план у системі суспільних цінностей, а людина як біосоціальна істота, її здоров'язбереження є об'єктами наукових досліджень та філософських пошуків учених різних галузей у вирішенні актуальних проблем сучасності.

Здоров'я – це те, без чого людина не може бути щаслизою. Як відомо, здоров'я можна сформувати, здобути шляхом цілеспрямованої праці над собою і набуттям знань. Це знання здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і, навіть, примножував здоров'я, а не руйнував його.

Упродовж багатовікової історії цивілізації людина прагнула знайти ідеал для цілеспрямованого саморозвитку, який би відтворював гармонію фізичного і духовного начал.

Звернення до філософсько-психологічної літератури дозволило нам вибудувати методологічну основу дослідження. Розуміння сутності валеолого-педагогічної діяльності неможливе без урахування сучасного уявлення про людину як головну цінність, як цілісність, що прагне до саморозвитку.

З античних часів генезис філософії здоров'я закріплює філософські концепції, що зосереджуються на піднесенні моральної і фізичної краси людини як єдиного цілого її земного єства у подібності до Богів, а прагнення до щастя – у правильному шляху до нього: здоровий спосіб життя і правильні думки, духовність як наповнення смислу існування людини. Красивих і розумних людей в античному світі нарікали дітьми Богів. Антична наука, освіта і виховання (афінська система виховання як одна з прогресивних) реалізували прагнення до розумового, морального,

естетичного і фізичного розвитку особистості та зміцнення індивідуального здоров'я шляхом гармонійного розвитку, подарували цивілізації вчених, філософів, видатних мислителів і поетів, художників, які створили славетну античну культуру.

З античних часів у філософії разом із зародженням перших педагогічних теорій зароджувалися ідеї гармонійного, здорового розвитку особистості, що знайшло відображення у наукових ідеях античних вчених – філософів Сократа, Платона, Лукреція Кара, Гіпократа, Арістотеля та ін.

Для античної філософії характерними є два підходи в оцінці людини: людина є «малим світом», мікрокосмом (Демокріт), що повторює в менш досконалому вигляді образ космосу; «людина як міра всіх речей» (Протагор). Чуттєві схильності окремої людини є критерієм оцінки дійсності, моральності, доброго і поганого. Таким був вихідний принцип софістів.

Древньоіндійська філософія розглядала людину в якості матеріалу, здатного долучитися до вищих позаособистісних цінностей. Сенсом людського життя є досягнення тотожності душі з світовим духом.

У древньокитайській філософії відношення «людина – світ» розглядалися як щось ціле, нерозривне, як живий організм, у якому все взаємообумовлено і взаємопов'язано. Призначення людини передбачало його прагнення до внутрішньої досконалості, до гармонії. Таке тлумачення призначення людини знайшло своє повне вираження у конфуціанстві

У філософії Відродження людина розглядалася як цілісність, самостійність свого індивідуального. Так, Д. Мірандола стверджував, що людина є творцем самого себе та визначає свою долю. Людина є мікрокосмос, що поєднує у собі три його частини: світ земний, небесний і божественний. Людина стає особистістю, якщо вона оволодіває знаннями, вдосконалює себе, власну природу.

Сократ, творець першої філософії людини – етичного раціоналізму, стверджував цінність головної здатності людини – самовдосконалюватися. Вказував на залежність долі людини від її активності і продуктивності роботи над собою [115, с. 53].

І. Кант вважав, що життя людини визначається моральним законом, який корениться всередині духовного світу людини. Суть цього закону, так званого категоричного імперативу виражається в положенні: «Поступай так, щоб ти завжди ставився до людства і в своєму обличчі і в

обличчі будь-кого іншого, так, як до мети, і ніколи не ставився до нього лише як до засобу». Філософ надавав значення моральному самовдосконаленню людини як стрижневому процесу загального саморозвитку [114, с. 102].

Німецька класична філософія розглядала проблему людини через філософію розуму, під якою розуміються ідеали свободи, сходження історії до певної розумної мети. Розум є головним і найкращим інструментом перетворення людського життя.

Згідно з антропологічним принципом філософії, розробленим Л. Фейєрбахом, людина є єдиним предметом філософії. Людина – частина природи. Природа передувала духу, вона породжує людину. Основа єдності людини і природи – тіло людини, що знаходиться в єдності з духом. Відмінність людини від живої і неживої природи – прагнення до щастя, безперешкодного задоволення індивідуальних потреб [469].

У філософії Г. Гегеля людина розглядається в різних аспектах. Людина завершує розвиток абсолютної ідеї. Вона здатна до розвитку, і головна її здатність – пізнання самої себе. Це можливо тоді, коли людина долучиться до пізнання світу речей, законів, що керують світом речей, і знання законів духовного розвитку [65, с. 37].

Одним із напрямів філософської думки, що розглядає людину через її буттєве існування, є екзистенціалізм. Головне в концепції екзистенціалізму – категорія існування «оксзістенція». Її основними представниками є М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр і ін. Сартр у роботі «Екзистенціалізм – це гуманізм» пояснює специфіку існування людини. «При виготовленні речі людина попередньо формує її ідею. В ідеї закладена сутність речі. Сутність передує існуванню речі. Принципово іншим чином йде справа з людиною. Людське дитя народжується, існує. Але йому ще належить знайти людську сутність – стати людиною. Тут існування передує сутності, тобто людина знаходить свою сутність, вже існуючи. Вона робить самого себе. У цьому полягає головний принцип екзистенціалізму. З нього випливає важливий наслідок: ніяка зовнішня сила, крім даного індивіда, не може за нього здійснити його перетворення в людину, вона несе відповідальність, якщо перетворення його в людину не відбудеться; людина – це свого роду проект, який здійснюється в результаті вільного вибору особистості; предметом пізнання людини є не об'єктивний світ – це світ абсурду – а людські переживання, які осягаються не розумом, а людською інтуїцією;

можливість загрози термоядерної війни, близькість смерті змушує людей задуматися про сенс і зміст прожитого життя, повернутися від повсякденності до власної сутності, яка єдина з існуванням» [216, с. 85].

Питання сенсу життя, «внутрішнього буття» й абсолютної свободи особистості, зосередженої на своїх інтересах, є домінуючими в міркуваннях екзистенціалістів.

Мета людини, на думку Б. Спіноза, – зберегти себе. Для виживання і збереження себе людина самозмінюється. Вона прагне шукати для себе тільки найкорисніше, щоб зберегти своє існування.

М. Бердяєв підкреслював, що людина повинна реалізувати себе як особистість. Але ця реалізація є невпинна боротьба, що припускає самообмеження. Буттям особистості є свобода. Особистість повинна випробувати себе свободою. Свобода є прагнення до творчості, до розкриття свого «універсального «Я». Свобода є внутрішнім вибором між добром і злом» [22].

Особливу увагу на формування моральних якостей людини (сором, жалість, благоговіння) звертав В. Соловйов. Моральна досконалість людини ґрунтується на: усвідомленні моральної недосконалості; прагненні до морального ідеалу; подоланні своєї моральної недосконалості [231].

Для філософії М. Мамардашвілі характерний розгляд людини як процесуальності. Людина є рух. Людино утворення є результат саморозвитку людини [161].

Особистість, за твердженням М. Кагана, розвивається на перехресті трьох детермінант: природної, соціальної та культурної. Тому таким індивідуально неповторним є життєвий шлях, духовне обличчя, а значить, і міра участі самої людини в процесі власного особистісного зростання [111].

Як живу, соціальну, саморегулюючу, саморефлексуючу систему характеризує людину синергетика (В. Аршинов, Є. Князєва, С. Курдюмов та ін.). Подальший стан цієї системи залежить від вибору напряму руху [122].

Аналіз філософської літератури про людину дає підстави відзначити, що людина як цілісний біофеномен має здатність до самоорганізації, що включає в себе самовідновлення, саморегулювання, самовідтворення. Людина як цілісний соціокультурний феномен, що існує одночасно на тілесному і світоглядному планах буття, здатна долучатися

до вищих, позаособистісних цінностей, творити самого себе, самовдосконалюватися, саморозвиватися і «людиноутворюватися».

Визнання цілісності світу і включеності людини в цю цілісність, розуміння людини як головного джерела соціальної гармонії і досконалості, як відповідальну за стан навколишнього світу є характерним для близьких за духом та споріднених за змістом філософських течій – холізму і космізму.

У своїх працях В. Вернадський розкриває залежність планети Земля від діяльності людини, що є перетворювальною силою, коли активно виявляється наукова думка як людський фактор, що змінює біосферу, і закликає до усвідомленого і відповідального ставлення до всього, що відбувається на Землі. Людина «свідомо і, головним чином, несвідомо» різко змінює природне середовище (біосферу), частиною якої є сама [60]. У результаті своєї діяльності людство є потужною силою, кардинальним чином перетворюючої біосферу, земний й навколоземний космічний простір. Це неминуче висуває на перший план проблеми зв'язків розуму і життя, людини і Всесвіту – з одного боку – і пошуків шляхів запобігання та попередження їх порушення – з іншого, з метою збереження поступального природно-історичного процесу еволюції людини [112]. Провідним чинником цього процесу, згідно з І. Брехманом, є стан здоров'я планетарної людини. Сучасна людина є тільки споживачем свого здоров'я, але не його «виробником». Людина забула, що вона частина природи, і свої зусилля спрямовує головним чином на збереження і поліпшення навколишнього середовища [48].

Цікавими та актуальними у контексті нашої роботи є психологічні дослідження проблем людини як цілісної особистості, її ціннісно-мотиваційної сфери

Поняття «людина», «індивід» і «особистість» на початкових етапах розвитку психології не розрізнялися. Подальший розвиток психології і фізіології привів до того, що під особистістю стали розуміти індивідуальність людини. Подальший розвиток подібного трактування категорії особистості призвів до повного заперечення значущості процесу виховання і ролі соціального оточення людини.

У роботі, присвяченій самосвідомості особистості та її життєвому шляху, С. Рубінштейн писав: «Людина є особистістю, лише на стільки, наскільки вона виділяє себе з природи... Процес становлення людської особистості включає в себе... невід'ємний компонент формування, її свідомість і самосвідомість...».

У розумінні С. Рубінштейна, «особистість – це не істота, яка просто вросла в середовище; особистістю є лише людина, здатна виділяти себе зі свого оточення для того, щоб по-новому, суто вибірково зв'язатися з ним. Особистістю є лише людина, яка певним чином ставиться до оточення, свідомо встановлює це ставлення...». Головним якісним виявом особистості в розумінні С. Рубінштейна є наявність у людини «активного, поступально-стверджуючого» ставлення до навколишнього світу.

Схожий погляд ми зустрічаємо у О. Леонтьєва: «Особистість людини народжується в її діяльності, що забезпечує зв'язки зі світом. Перші активні і свідомі вчинки – ось початок особистості».

У той самий час О. Леонтьєв показує і іншу сторону особистості – «становлення її проходить в щонайнапруженішій внутрішній роботі, коли людина немовби постійно розв'язує завдання: «Що в мені має бути?». Людина не безпорадна істота: вона сама розпоряджається собою, і в її волі обрати собі ті чи інші цілі у житті». Тут окреслена інша визначальна сторона особистості: у ній видно тривалу, складну і значущу робота людини над собою, формування власного «Я», своєї позиції, вироблення ставлення до тієї чи іншої події. Автор підкреслює важливість для процесу розвитку особистості людини моментів пошуку, вибору і самовизначення. У кристалізації власного «Я» О. Леонтьєв бачить сенс людського життя. Визначаючи спрямованість формування «Я», він звертається до найбільш яскравих проявів існування особистості. Він пише: «Убога фігура споживача, який обрав за мету задоволення повсякденних своїх примх. Це справжні злидні особистості. Розвиток особистості обов'язково припускає, що її потреби, зрештою, обов'язково опиняться в сфері творення, а не споживання». Автор стверджує, що здатність до творення – головна риса особистості.

На думку Б. Ананьєва, особистість – суб'єкт соціальних відносин; системна якість індивіда, що утворюється в спільній діяльності та спілкуванні; «сенсотворче ядро» людини, природні властивості виступають в ній одночасно як соціально зумовлені і як продукти її самодетермінації, саморозвитку [10, с. 123].

Сучасному погляду на особистість ближчою є наступна точка зору. Особистість – це суб'єкт, тобто активна, енергійна людина, здатна на самостійні вчинки. Тут особистісними якостями, насамперед, є активність, прагнення і здатність до діяльності, включеність у соціальні відносини тощо.

Особливу роль у формуванні та становленні особистості відіграє діяльність. В психології діяльність розглядається як форма психічної активності особистості, спрямована на пізнання і перетворення світу і самої людини. У вітчизняній психологічній науці теорія діяльності розроблялася О. Леонтьєвим, С. Рубінштейном та ін. Згідно з їхньою теорією, структуру педагогічної діяльності можна представити як єдність мети, мотивів, дій (операцій), результату. Системоутворюючою характеристикою педагогічної діяльності, як і будь-якої іншої, є мета [152].

Для теоретичного обґрунтування проблеми підготовки студентів педагогічного ВНЗ до валеолого-педагогічної діяльності особливо значущою є гуманістична психологія, основоположними поняттями якої є особистість, розвиток, поведінка.

Одна з найбільш фундаментальних тез про те, що кожну людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле, лежить в основі гуманістичної позиції А. Маслоу. Для нього людський організм завжди поводиться як єдине ціле, а не як набір диференційованих частин, і те , що трапляється в одній з частин, впливає на весь організм. Мотивація в теорії Маслоу впливає на людину в цілому, а не тільки на окремі частини його організму.

За переконаннями А. Маслоу, руйнівні сили в людині є результатом фрустрації або незадоволених потреб, а не якихось уроджених вад. Він уважав, що від природи в кожній людині закладені потенційні можливості для позитивного росту і вдосконалення.

Найвизначнішою концепцією гуманістичної психології є визнання пріоритету творчої сторони в людині. А. Маслоу першим указав, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей. Описуючи її як невід'ємну властивість природи людини, А. Маслоу розглядав творчість як рису, потенційно присутню в усіх людях від народження. Проте він також визнавав, що більшість людей утрачає цю якість у результаті «окультурення» (чому багато в чому сприяє офіційна освіта). Здатність до творчості, на думку А. Маслоу, закладена в кожному з нас, тому вона не вимагає спеціальних талантів чи здібностей. Творчість – універсальна функція людини, що веде до всіх форм самовираження.

Жоден із психологічних підходів, що застосовувалися для вивчення поведінки, не надавав належного значення функціонуванню здорової людини, її способу життя або життєвим цілям, стверджував А. Маслоу. Щоб виправити цей недолік, А. Маслоу сконцентрував увагу на психічно

здоровій людині і розумінні такої людини з інших позицій, а не на порівнянні її з психічно хворою. Основою для більш універсальної науки психології він уважав вивчення самоактуалізуючих психічно здорових людей як «істот, що бажають», які рідко досягають стану повного, завершеного задоволення. Життя людини характеризується тим, що люди майже завжди чогось бажають.

Всі потреби людини, вроджені або інстинктивні, припустив Маслоу, організовані в ієрархічну систему пріоритету або домінування, тобто в порядку їх черговості: 1) фізіологічні потреби; 2) потреби безпеки та захисту; 3) потреби приналежності і любові; 4) потреби самоповаги, 5) потреби самоактуалізації, чи потреби особистого вдосконалення.

Ключовим моментом у концепції ієрархії потреб Маслоу є те, що потреби ніколи не бувають задоволеними за принципом «все або нічого». Потреби можуть частково збігатися, і тоді людина одночасно може бути мотивована на двох і більше рівнях потреб.

Основними невідкладними з усіх людських потреб є потреби, важливі для фізичного виживання. В цю групу включаються потреби в їжі, питті, кисні, у фізичній активності, сні, захисті від екстремальних температур і в сенсорній стимуляції. Ці фізіологічні потреби безпосередньо стосуються біологічного виживання і мають бути задоволені на якомусь мінімальному рівні перш, ніж будь-які потреби більш високого рівня стануть актуальними. Інакше кажучи, людина, якій не вдається задовольнити ці основні потреби, достатньо довго не буде зацікавлена в потребах, що займають вищі рівні ієрархії.

Значущими для нашого дослідження стали такі уявлення зарубіжних психологів про цінності і самоцінності життя, здоров'я психічно здорової особистості: людське життя, здоров'я – цінність для самої людини та суспільства, саме це перетворює здоров'я кожного індивіда в суспільне багатство (К. Роджерс); любов'ю до себе характеризується здорова особистість (по Г. Олпорту); з позиції А. Адлера є нормою, коли здорові люди по-справжньому турбуються про інших, і життя цих людей цінне тільки в тій мірі, в якій вони сприяють підвищенню цінності життя інших людей; сенс життя людини (за Е. Фроммом) полягає в здійсненні соціально-корисних вчинків, у посвяченні себе комусь; потреби фізичного і довгострокового виживання є основними потребами самоактуалізуючих психічно здорових людей, відповідно до концепції А. Маслоу.

Гуманістична психологія не тільки запропонувала поняття про психічне здоров'я і психічно здорову особистість, а й розробила свої принципи осмислення людини: людина цілісна і має вивчатися у своїй цілісності; кожна людина унікальна, людина відкрита світу, переживання нею світу і себе в ньому є головною психологічною реальністю; життя повинно розглядатися як єдиний процес становлення буття людини; в людини є потенції до безперервного розвитку та самореалізації, що є частиною її природи; людина володіє певним ступенем свободи від зовнішніх сил завдяки сенсам і цінностям, якими вона керується у своєму виборі; людина – активна, творча істота. Ці принципи дуже важливі для розуміння нами того, як розширити резерви здоров'я людини у наш стрімкий час.

На сучасному етапі в суспільстві це завдання, насамперед, покладається на вчителя. Професійна підготовка педагогів нової генерації має забезпечувати оптимальний рівень сформованості професійної компетентності для успішної педагогічної діяльності, спрямованої на розв'язання завдань суспільства. Професійну підготовку педагога, здатного забезпечити різнобічний розвиток людини як особистості визначено, як основне завдання розвитку педагогічної освіти в Україні. Інноваційний розвиток освіти зумовлює реалізацію компетентнісної парадигми, що якісно змінює всю систему освіти і систему вищої педагогічної освіти, оскільки забезпечує підвищення фахової компетентності сучасного вчителя. Формування професійної компетентності сучасного вчителя, як соціально значущої особистості, має бути доповненим валеологічною компетентністю, що є соціально зумовленою і забезпечує успішну здоров'язберігаючу педагогічну діяльність [64, с. 26].

Без валеологічної освіти немає майбутнього в жодній цивілізації, бо тільки валеологічна культура відкриває шлях до установки на особистісну самосвідомість і самозбереження людини. Саме розвиток свідомості з дитячого віку формує духовність особистості, розуміння відповідності часу і призначення на Землі, дає змогу винайти зв'язок внутрішнього стану людини та її здоров'я, зрозуміти, що закон творення діє відповідно до наших переконань, думок і почуттів [35; 71; 127; 143; 200].

Варто відзначити, що проблема здоров'я, починаючи з 60-80 років XX століття є однією з пріоритетних для науковців різних країн світу і приводить до розробки урядами країн європейського, американського та

євроазіатського континентів спільних планів щодо охорони, збереження та зміцнення здоров'я населення, і, в першу чергу, дитячого [45, с. 42; 188, с. 20].

Інтерес до індивідуального здоров'я кожної людини викликаний не лише проблемою загального погіршення здоров'я людей, а й ідеєю духовного відродження українців як нації. Все це зумовлює необхідність вивчення педагогічних умов формування валеологічної культури особистості вчителя, виявлення її суті, змісту специфічних характеристик, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних вчительських кадрів [208, с. 2].

Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих, формування потреби в пізнанні самого себе, самовдосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів. Формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент готовності майбутніх учителів до здійснення валеологічної діяльності. Він також включає і розвиток у них творчого мислення, пов'язаного з самовдосконаленням, постійну потребу у набутті валеологічних знань. Тому педагогічні ВНЗ нині мають забезпечити якісну підготовку вчителя, який буде відповідати соціальному замовленню і потребам сьогодення [168, с. 3].

Україна також не залишилася байдужою щодо цих питань. Відповідно, фахівці Міністерства освіти і науки України швидко оцінили роль валеології для формування здоров'я молодого покоління та з 1994 року у школах, педагогічних інститутах і університетах було впроваджено викладання валеології, а в 1995 році Україна взяла участь у міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» [72, с. 9]. З 1997 р. спільним рішенням Міністерства охорони здоров'я та Академії медичних наук України сформована проблемна комісія «Валеологія», призначення якої – координування наукових досліджень з валеології в Україні [14, с. 9]. У 1998 р. до Переліку підготовки педагогічних працівників включено кваліфікацію «вчитель валеології» [188, с. 20].

Вища школа є важливим елементом системи неперервної валеологічної освіти (сім'я – дошкільний навчальний заклад – школа – вищий навчальний заклад – післядипломна освіта – суспільство). Кожна ланка виконує свою роль та функції в процесі валеологічного виховання особистості. Вища школа має базуватися на принципах валеологічної

освіти, про які йшлося вище, та на концептуальних засадах відповідно до навчального плану з урахуванням всіх особливостей та характерних рис професії. Студенти в системі неперервної валеологічної освіти є суб'єктами навчання, а головними вимогами навчання є їхня потреба в саморозвитку, самовдосконаленні, самоствердженні. При цьому основна роль валеологічної освіти, як зазначено у Концепції, – це формування валеологічного світогляду молоді, яка навчається, шляхом психолого-педагогічного впливу на створення мотивації бути всебічно здоровим та розвинутим [135, с. 27]. Також підкреслюється, що в програмі валеологічної освіти вищих навчальних закладів мають домінувати саме практичні, семінарські та самостійні заняття з урахуванням професійних особливостей спеціальності [255, с. 37].

У сучасних умовах, коли відбувається різнопланове за своїм змістом і характером інформування дітей про ставлення до власного здоров'я, виникає гостра потреба у своєчасній і кваліфікованій педагогічній допомозі. Найбільш відчутною вона має бути у молодшому шкільному віці, коли ще відсутні достатні важелі саморегуляції поведінки, немає необхідного досвіду осмислення та практичного вирішення актуальних питань збереження власного здоров'я. Готовність учителів до послідовного вирішення цих питань набуває актуального характеру, покликана нейтралізувати шкідливі звички учнів, забезпечити умови для повноцінного розвитку їх фізичних, психічних, духовних та соціальних якостей [258, с. 3-4].

Методологія педагогіки, теорії фізичної культури і теорії здоров'я виступає стратегією діяльності щодо оздоровлення й виховання, дбайливого ставлення до здоров'я кожного члена суспільства. Визначення перспектив розвитку самої науки про здоров'я і валеологічну освіту, зокрема – як її системного об'єкту в конкретний історичний період сучасного кризового стану, неможливе без уточнення методико-теоретичних орієнтирів. Тому в державних документах про освіту значна увага приділяється реалізації соціального запиту, соціального замовлення, що пов'язане з пошуком нових форм підготовки фахівця освітньо-оздоровчої сфери, який має досконало володіти основною і суміжними професіями, здатний вирішувати завдання підготовки фахівців в умовах конкурентоздатності, інтегративності та інтенсивності діяльності [168, с. 72].

Валеологія – це нова комплексна, міждисциплінарна галузь знань, що вивчає індивідуальні закономірності, способи та механізми

формування, збереження та зміцнення здоров'я людини з використанням оздоровчих методів і технологій відповідно до сутності різноманітних життєвих проявів, властивих людині. Як навчальна дисципліна валеологія становить сукупність знань про здоров'я і здоровий спосіб життя [249, с. 17].

За визначенням П. Плахтія, валеологія – базовий інтегративний курс, який має бути введений до системи шкільної валеологічної освіти. Вона вивчає вплив факторів довкілля (природних, соціальних, побутових, виробничих тощо) на стан здоров'я і працездатність людини. Важливим завданням валеології є розроблення практичних заходів, спрямованих на підвищення опірності організму до різноманітних шкідливих впливів довкілля, покращення загального стану здоров'я і фізичного розвитку, попередження передчасного старіння [197, с. 3].

Сучасна державна політика у галузі вищої педагогічної освіти спрямована на реалізацію основних положень компетентнісного підходу до підготовки фахівців. Проблема якості підготовки майбутніх учителів, здатних ефективно вирішувати питання здоров'язбереження та здоров'ятворення свого та своїх вихованців, актуалізує питання формування їхньої валеологічної компетентності [45, с. 3]. У Національній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», державній програмі «Діти України» [177] турбота про здоров'я молоді, виховання у неї культури здорового способу життя визначені одним із пріоритетних напрямів освіти. В Конституції України наголошується на тому, що людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю, їх забезпечення розглядається у багатьох напрямах, у межах різних наук [5, с. 3]. Необхідність розв'язання проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління знайшла відображення у Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), постанові Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні тощо [45, с. 3].

Успішне вирішення проблеми розвитку і перебудови системи національної освіти в Україні значною мірою залежить від якості підготовки викладачів в педагогічних університетах, зокрема як вихователів здорового способу життя, оскільки одним із найголовніших завдань, визначених державною програмою «Освіта / Україна XXI століття /», є збереження здоров'я дітей та підлітків, формування у них валеологічного світогляду і поведінки [119, с. 15].

Значна увага ролі вищої школи у формуванні валеологічної культури особистості приділяється у Концепції неперервного валеологічного виховання. Перша редакція Концепції окреслила основні її принципи – науковість, доступність, безперервність, практична цілеспрямованість, системність і наскрізність, гуманізація, інтеграція, динамічність, відкритість, плюралізм, дисперсність, превентивність [135, с. 9]. Кожний з цих принципів охарактеризовано з акцентом лише на його сутність, без деталізації специфіки впливу в кожній з ланок неперервної валеологічної освіти – дошкільну, шкільну, додипломну, післядипломну. В Концепції зазначається, що відсутність знань про закони формування, збереження і зміцнення здоров'я, невиконання основних валеологічних принципів організації навчального процесу і побуту студентів призводить до зростання захворюваності підростаючого покоління. Однією з основних причин такої тенденції виступає невідповідність системи охорони здоров'я вимогам сьогодення, розмежування системи знань, якими володіє національна система освіти, з наслідками соціально-економічних змін [135]. З огляду на окреслену тенденцію неперервна валеологічна освіта спрямована саме на зменшення та подолання цих кризових явищ [255, с. 37].

Аналіз стану теорії та практики валеологічної підготовки майбутніх педагогів свідчить про справедливість тверджень деяких авторів [45; 54; 88; 119; 168; 170; 200] про те, що валеологічна освіта до цього часу не набула широкого розповсюдження. Навчально-виховні заклади всіх рівнів намагаються шукати шляхи для вирішення питань спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді, застосовуючи різноманітні технології навчання і виховання, однак рівень культури здоров'я підростаючого покоління при цьому не підвищується [163, с. 94]. На низькому рівні залишається також валеологічна компетентність викладачів (Е. Вайнер, Н. Полєтаєва), що, в свою чергу, дає право говорити про необхідність формування валеологічної грамотності (ВГ) випускників загальноосвітніх шкіл і вищих навчальних закладів [45, с. 74; 176; 188, с. 78].

У національній доктрині розвитку освіти наголошується, що освіта – основа розвитку особистості, суспільства, нації і держави, основа майбутнього України. Вона є визначальним фактором політичної, соціально-економічної, культурної та наукової життєдіяльності суспільства. Освіта створює та нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства [168, с. 19-20].

Політика держави з питань здоров'я передбачає:

– концентрацію зусиль державних і громадських організацій спрямованих на розв'язання завдань формування, збереження і зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я;

– взаємодію представників різних міністерств і відомств всіх рівнів, державних та громадських організацій у вирішенні питань, пов'язаних із здоров'ям;

– формування валеологічного світогляду політиків, державних діячів і фахівців, які займаються питаннями індивідуального і суспільного здоров'я населення України, створення механізмів управління формуванням здоров'я в усіх його аспектах – духовному, психічному, фізичному і соціальному [176].

В Україні функціонує значна кількість освітніх програм, що розкривають різні аспекти охорони здоров'я. Реалізація більшості з них потребує значних коштів та затрат, що мало реально в сучасних економічних умовах. Майже всі програми фрагментарні, розкривають лише окремі елементи формування здорового способу життя. Назріла необхідність комплексного вирішення цієї проблеми, що передбачає створення цілісної системи підготовки та перепідготовки кадрів педагогів-валеологів для загальноосвітніх, виховних та позашкільних навчальних закладів, розроблення системи експертизи програм викладання основ здорового способу життя, валеології, запровадження системи тренінгів для викладачів [269, с. 41-42].

Метою неперервної валеологічної освіти є підвищення рівня фізичного, психічного та духовного здоров'я української нації через створення: пріоритетної культури здоров'я; валеології – інтегрованої системи знань про фактори погіршення та відновлення здоров'я, методи і навички індивідуального його збереження і зміцнення; системи валеологічного виховання і навчання; здорових умов життєдіяльності; валеософського світогляду та практичних пріоритетів здорової людини [135, с. 18]. Зміст валеологічної освіти виявляється в тому, що вона є інтегрованою системою одержання знань про здоров'я, формування валеологічної свідомості, практичних навичок і вмінь, виховання мотивації здорового способу життя, пріоритету здоров'я у всіх складових неперервної освіти (дошкільна, шкільна, додипломна, післядипломна). Основними складовими валеологічної освіти, відповідно до Концепції, мають стати філософсько-методологічні і культурологічні аспекти, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я, природні умови здоров'я,

соціальні умови здоров'я, етнічна культура здоров'я, основи безпеки життєдіяльності, основи медичних знань та оздоровчі методи і системи [255, с. 37].

У цьому контексті серед чинників формування валеологічної компетентності в науково-технічній, соціально-економічній, гуманітарній, природничій галузях пріоритет належить освітній. Саме в умовах навчально-виховного процесу педагогічних університетів можливе створення теоретичних та методичних основ ефективного формування валеологічної компетентності майбутніх учителів, які мають здійснювати виховання валеологічної складової кожної особистості як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті [45, с. 3].

На початку формування валеології як науки спостерігався її бурхливий розвиток. Перш за все, було визначено її науково-теоретичний апарат (мета, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження). На думку В. Колбанова, «мета валеології – розроблення технологій «первинного конструювання», формування здоров'я та розширення резервних можливостей організму (збільшення кількості та якості здоров'я); об'єкт її досліджень – як неушкоджене здоров'я, так і здоров'я порушене, але здатне до саморозвитку; предмет валеології – спосіб життя, що забезпечує оптимальне існування, онтогенез і діяльність людини» [130, с. 14]. Відповідно, завданням валеології автор визнає не статистичне нормування, а розроблення системи індивідуального ранжування «факторів стійкості», що позитивно впливають на здоров'я людини. Причому, серед низки позитивних факторів він особливо виділяє поведінкові фактори, що мають як етіологічне, так і корекційне значення. Подібну думку висловлюють І. Брехман, Л. Татарнікова та інші, які вказують також на провідну роль рівня моральності самої людини, її безпосереднє ставлення до власного здоров'я [48]. Зауважують, що настанова на здоров'я не з'являється у людини сама собою, а формується як результат педагогічного впливу, тому в структурі валеологічного забезпечення життєдіяльності особливу роль відіграє педагогічний компонент, сутність якого полягає в «навчанні здоров'ю з раннього віку» [188, с. 20].

Дослідження теоретичних джерел засвідчило, що у багатьох країнах в навчальних планах шкіл уже передбачені заняття з питань здорового способу життя. Наприклад, у США та Японії – курс «Навчання здоровому способу життя», у Фінляндії – «Формування навичок здорового способу життя», в Австралії – «Навчання раціональному

використанню дозвілля» [119, с. 16].

Досвід останніх десятиліть цілої низки розвинених країн показав, що величезні затрати у класичній системі охорони здоров'я суттєво не впливають на збільшення тривалості життя. Визнано, що найбільш суттєвим фактором, котрий впливає на тривалість життя та його якість, є здоровий спосіб життя [269, с. 42].

Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до людини. Здоров'я виступає як одна з необхідних умов активного, творчого, повноцінного життя людини. Тільки здорова людина з гарним самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою і фізичною працездатністю може активно жити, успішно долаючи професійні та побутові труднощі, досягати успіху в сучасному динамічному світі [198, с. 16].

Проблеми сприяння здоров'ю в процесі навчання дітей і підлітків, формування у них навичок здорового способу життя під час навчання у школі регулюються Законом України «Про загальну середню освіту» [279]. Так, стаття 5 цього Закону серед інших завдань загальної середньої освіти називає необхідність виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців). Стаття 22 визначає, що загальноосвітній навчальний заклад повинен створювати безпечні умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Учні (вихованці) загальноосвітніх навчальних закладів незалежно від підпорядкування, типів і форм власності забезпечуються медичним обслуговуванням, що здійснюється медичними працівниками, які входять до штату цих закладів або відповідних закладів охорони здоров'я, у порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України [168, с. 20-21].

Успішне розв'язання завдань валеологічного виховання школярів наголошує О. Філіп'єва, залежить від готовності вчителя, його знань, умінь і навичок. Саме тому питання готовності майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів є предметом уваги вчених, аналізується і вивчається дослідниками з погляду його сутності та забезпечення в системі професійно-педагогічної освіти [258, с. 10].

Той факт, що у педагогічній роботі вчитель-валеолог повинен спиратися на положення, що особистість і організм становлять єдине ціле, а проблеми людини варто вирішувати з позиції взаємодії

психологічних і соматичних аспектів, добре підтверджує досвід В. Сухомлинського: «Кожен рік лікар декілька разів перевіряв зір, серце і легені дітей. В 1 класі було четверо дітей з ослабленим зором, у 2 – двоє, в 3 – жодного. Життя підтвердило, що слабкий зір – це не хвороба очей, а результат того, що в організмі дитини немає гармонічної єдності фізичного та духовного розвитку» [170, с. 59; 243, с. 108].

Тому ці вимоги, насамперед, відносяться до випускників педагогічних ВНЗ, оскільки їхня трудова діяльність пов'язана з вихованням підростаючого покоління, тобто певною педагогічною взаємодією з особистістю. Гуманістична спрямованість педагогічної діяльності та гуманізація її цілі є підставою для зміни ціннісних орієнтацій педагога і переходу від реалізації освітніх стандартів загальної освіти до сприяння, в самоактуалізації особистості та збільшення потенціалу здоров'я учня [198, с. 16].

У статті 28 Закону України «Про охорону здоров'я» зазначається необхідність створення сприятливих для здоров'я умов праці, навчання, побуту та відпочинку [13]. Статтею 32 цього закону передбачено розповсюдження наукових знань з питань охорони здоров'я, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя, організацію якісного медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов для занять фізичною культурою та спортом, розвиток мережі оздоровчих закладів. Особливу увагу, як зазначається у статті 59 цього закону, необхідно приділяти піклуванню про зміцнення та охорону здоров'я дітей і підлітків. Це завдання повинно вирішуватися за участю батьків, керівників дошкільних навчальних закладів, педагогічні колективи загальноосвітніх навчальних закладів [5, с. 15].

У Законі України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» підкреслюється, що адміністрація навчально-виховних закладів зобов'язана здійснювати заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання відповідних верств населення та вивчення ними основ гігієни, а також забезпечувати відповідну вимогам санітарних норм організацію навчально-виховного процесу [219]. Як зазначено у цьому законі режими навчання та виховання, навчально-трудове навантаження дітей та підлітків повинні обов'язково узгоджуватися з відповідними органами й установами державної санітарно-епідемічної служби [5, с. 15].

Визначено, що одним із вагомих чинників підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів є вища педагогічна освіта. Від змісту і характеру її впливу залежить стан підготовки вчителів до організації в школі валеологічного виховання, проведення занять з «Основ здоров'я» у 1-4 класах, дотримання найважливіших принципів педагогічного процесу, що забезпечують послідовне й ефективне вирішення завдань валеологічного змісту [158, с. 11].

За останні десятиліття істотно підвищилися вимоги до здоров'я. Змінився і зміст цього поняття. В різні часи і в різних культурах визначення здоров'я значно розходяться. Автори різних дефініцій здоров'я використовують безліч критеріїв, що характеризують, з їхньої точки зору, сутність здоров'я. Це і благополуччя [55], і оптимальне функціонування організму [153], і рівновага між індивідом і навколишнім середовищем [84], і повнокровне існування людини [175], і форма актуалізації людського потенціалу, що забезпечує максимум можливостей для самостворення людини [294], і процес акмеологічного розвитку всіх біокультурно-соціальних складових людини [120], і континуум (змінюваність і протяжність у часі) природних станів життєдіяльності [124].

У класифікації визначень здоров'я автори виділяють кілька варіантів його дефініцій: по-перше, як результат певної діяльності, по-друге, як здатність досягати бажаних цілей або виконувати певні функції, по-третє, як процес, в якому здоров'я постає як динамічний феномен, що постійно змінюється, по-четверте, як щось пережите індивідом; по-п'яте, як атрибут індивіда (наприклад, фізичні можливості) або характеристика цілісної особистості (наприклад, його емоцій) [72].

На зміну однобічному, переважно соматичному розгляду змісту здоров'я, нині прийшов цілісний, холістичний, інтегративний підхід. У зміст поняття «здоров'я» були включені всі складові людини. Вона є складною відкритою (для зовнішніх впливів) біо-культурно-соціальною системою, що в змозі функціонувати та існувати лише за наявності зовнішнього середовища.

Феномен життя живих систем забезпечується типовими спеціалізованими структурами. Діяльність цих структур реалізується постійною циркуляцією потоків пластичних речовин, енергії та інформації всередині системи, а також між нею і навколишнім середовищем. Саме вони – ці потоки – і визначають наявність феномена життя, будучи

основою самооновлення, саморегуляції і самовідтворення живих систем. Це біологічна сутність здоров'я.

Говорячи про людину як про вищу форму реалізації феномена життя, варто пам'ятати про її здатність пізнавати і фокусувати крізь себе картину навколишнього світу, відчувати своє місце серед собі подібних і самовиражатися через соціальну активність. Ці здібності характеризують психічні (емоційно-інтелектуальні) і духовні аспекти здоров'я людини як вищі прояви її цілісності. Вищі рівні організації особистості – психіка і духовність – можуть виступати в якості або стимулятора, або гальма біологічного субстрату [287, с. 95].

Здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, а й соціальна. Ніщо соціальне не реалізується без біологічного субстрату. Виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні і соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я. На здатність виявити своє здоров'я створюють потужний вплив психічні (душевні) і духовні якості особистості. Відповідність життєвих установок і домагань індивіда, з одного боку, і проявів здоров'я, з іншого – формує ту чи іншу ступінь «благополуччя» - фізичного, душевного і соціального.

Виходячи з сутнісних характеристик здоров'я, його можна представити таким чином. Здоров'я – динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її систем (стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (здатність виживати – збереження особини, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій [258, с. 43].

Вирішення проблеми здоров'я людини В. Бароненко бачить у формуванні в неї валеологічного мислення (світогляду культуротворчості і здоров'ятворчості).

Культура і людина – поняття нерозривні. Людина – творець культури та її носій. Культура створює особистість, виокремлюючи її з сукупності індивідів. За твердженням В. Семенова, «... людина не продукт природи, а продукт виховання, спрямованого на культивування в ній певних навичок, звичок, умінь, здібностей і переконань, що дозволяють їй жити в суспільстві... За допомогою виховання формується культура людей і сама людина як культурна істота ...» [209, с. 39].

З позицій сучасних наукових уявлень, під культурою здоров'я розуміють ступінь досконалості, що досягається в оволодінні теорією і практикою оптимізації життєдіяльності людини, спрямовану на адекватну реалізацію її генетичного потенціалу, зміцнення і розвиток резервних можливостей організму, з одного боку, і оздоровлення її навколишнього біосоціального середовища, з іншого, що в прикінцевому підсумку сприятиме успішному виконанню функцій індивіда і прогресу людства в цілому. Значимість культури здоров'я не обмежується ставленням людини до індивідуального здоров'я. Її роль розглядають з позиції Вселенських законів, що визначають становлення майбутніх поколінь.

Культура здоров'я – найважливіша складова загальної системи культури. Серед глобальних проблем сучасності, що визначають майбутнє людства, культура здоров'я набуває провідного значення. Як стверджують учені, еволюція, що здійснюється нині, можлива тільки в здоровому суспільстві. Далі вона буде проходити в рамках теорії культурного освоєння світу.

Культура здоров'я становить сукупність досягнень людства в різноманітних сферах: побут, ідеологія, освіта та виховання, наука, мистецтво, література. Культура здоров'я вбирає в себе багато галузей людинознавства, синтез досягнень яких привів до виникнення міждисциплінарної галузі науки, практики та освіти, що одержала назву валеології (І. Брехман). Валеологія, ґрунтуючись на цілісному уявленні про здоров'я як гармонію фізичного, психічного і духовного, розглядає цю гармонію з Вселенських позицій. Такий підхід до проблеми визначає планетарну значимість культури здоров'я як провідного чинника розвитку людства.

На думку М. Кузнєцової, валеологія є основою сучасної педагогіки – науки про валеоноосферне виховання. Оскільки саме вона багато в чому дійсно забезпечує здоров'я своїм вихованцям, проте не в результаті навчення їхнього здоров'я, а вирішуючи психолого-педагогічні проблеми і виявлення механізмів і технологій появи прагнення до вічних життєствердних загальнолюдських духовних цінностей і правильного способу життя людей.

Уведення категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у систему педагогічних категорій зумовлене низкою нормативних документів. Так, згідно зі ст. 3 Конституції України [134], життя та здоров'я людини, її безпека є найвищими соціальними цінностями, за забезпечення яких відповідає держава. Безпека людини і довкілля, їх

захищеність від впливу шкідливих технологічних, природних, екологічних і соціальних факторів є неодмінною умовою стабільного розвитку суспільства [4, с. 14].

Формування валеологічної компетентності майбутніх фахівців є довготривалим та складним процесом. На цей процес впливають такі чинники: сім'я, заклади освіти, самоосвіта тощо. Але надзвичайно важливою залишається роль вищої школи. Адже система професійної підготовки вчителів розв'язує завдання розвитку відповідних знань, умінь та навичок майбутніх фахівців. Освіта є важливим показником соціальної активності, індивідуального способу життя окремої людини і соціокультурного статусу суспільства в цілому. Оскільки освіта й спосіб життя людини взаємопов'язані, сучасний рівень розвитку суспільства в умовах невизначеності соціально-моральних норм життєдіяльності людини знаходиться у прямій залежності від рівня освіти [255, с. 35].

Для збереження і розвитку духовного, інтелектуального і фізичного потенціалу людство впродовж усього свого розвитку формує відповідні соціальні інститути. В збереженні духовності людини важко переоцінити роль релігії, мистецтва, літератури. Інтелектуальний потенціал зберігається і розвивається системою освіти і виховання, наукою. Значну роль у формуванні культури особистості, у підвищенні інтелектуального, фізичного і духовного потенціалу людини відіграє освіта людини.

Роль освіти зростає з урахуванням модернізації сучасного суспільства. Як зазначає В. Кремень, серед нових завдань освітньої галузі є завдання підготовки людини до вільної і комфортної життєдіяльності в інноваційному і глобалізованому суспільстві. Передбачається набуття знань та ефективне, свідоме практичне застосування їх в умовах сьогодення [140, с. 2].

В Україні нині офіційно визнано професію педагога-валеолога, а у вищих навчальних закладах впроваджено систему валеологічної підготовки педагогічних кадрів. Проте, в структурах навчальних закладів (школах, позашкільних та вищих навчальних закладах) так і не з'явилися штатні одиниці таких фахівців. Дискредитація валеології призвела до значного зниження до неї інтересу з боку українського уряду, а реформування сучасної системи вищої освіти – до формування прогресуючої тенденції поступового витіснення цієї дисципліни не лише зі шкільних навчальних планів, а й із планів професійної підготовки майбутніх педагогів, оскільки для багатьох педагогічних спеціальностей вона є дисципліною вільного вибору. Відповідно, ми можемо сказати, що

нині валеологічне навчання та виховання молоді в нашій державі не забезпечується повною мірою, оскільки реалізація змісту валеологічної освіти можлива переважно лише шляхом мультидисциплінарного підходу. Крім того, згідно з вимогами кредитно-модульної системи споріднені наукові напрями об'єднуються у навчальні комплекси, скорочується час аудиторних занять для їх вивчення. За таких умов валеологічна підготовка у ВНЗ часто набуває характерних рис формалізму, за якого відбувається механічне заучування навчального матеріалу, без достатнього його розуміння та вміння застосовувати його на практиці [188, с. 27].

Очевидним є те, що вирішення проблеми здоров'я має починатися з валеологічної підготовки майбутніх педагогів у стінах педагогічних навчальних закладів. До традиційних видів діяльності педагога варто віднести не тільки діагностичну, соціально-педагогічну, комунікативну, а й валеолого-педагогічну. Саме така діяльність може забезпечити в педагогічному процесі оптимальні умови для виховання, розвитку та саморозвитку особистості вихованців, для формування їхнього здоров'я, для вибору ними можливостей вільного і творчого самовираження. Це, в свою чергу, визначає єдність педагогічної та валеологічної діяльності педагога.

1.2. Професійно-валеологічна підготовка майбутніх учителів у процесі фізичного виховання

Освіта взагалі і вища освіта, зокрема, відіграють в суспільстві унікальну роль: вони відтворюють особистість, озброюють її знаннями, формують світогляд і творчі здібності, виховують як патріота і громадянина – тобто реально готують майбутнє суспільства. І від того, якою буде наша освіта, без перебільшення, залежить майбутнє держави: народу і культури [13; 200, с. 13].

Освіта нині займає одне з вагомих місць у висвітленні та вирішенні проблеми здоров'я людини і шляхів її розв'язання як загальновизнаними в світі засобами формування здорового способу життя, розуміння феномена здоров'я і його складових, так і пошуком нових [168, с. 19].

Проблема відродження української національної освіти невідривна від процесу національного духовного відродження. Кожна незалежна держава створює свою неповторну національну систему

виховання, що зумовлено психічним складом певної нації, її філософією, ідеологією [95], попередньою історією розвитку і досвідом національної системи освіти [200, с. 13].

Належне місце в цій системі займає проблематика, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я населення України [94; 200, с. 13].

Для студентського віку найбільш впливовими й визначальними щодо рівня і якості валеологічної грамотності особистості (ВГ), на наш погляд, є формування «Я-концепції», «Я-ідентичності»; зміцнення мотиваційної сфери, переконань, професійної спрямованості; розвиток здібностей; удосконалення, підвищення відчуття обов'язку, розвиток відповідальності за власне життя; стабілізація самооцінки, розвитку самосвідомості, зростання загальної зрілості і стійкості особистості; підвищення ролі самоуправління в процесі діяльності та поведінки; зміцнення професійної самостійності та готовності до майбутньої практичної роботи. Цілеспрямована валеологічна підготовка студентів сприяє органічній «безболісній» корекції, новосформованих і ще незафіксованих відповідними анатомічними структурами організму здоров'яруйнуючих, валеологічно неграмотних поведінкових реакцій, а також природному легкому і відносно швидкому формуванню здоров'язберігаючих стереотипів поведінки та високому рівню їх ВГ [188, с. 72-73].

Зміст програм теоретичних дисциплін циклів фундаментальної та професійної підготовки не повною мірою задовольняє сучасні потреби становлення професійних компетенцій майбутнього вчителя щодо формування культури здоров'я учнів. Дуже мало представлені і розв'язані у наукових працях проблеми викладання предмета «Основи здоров'я» вчителями, які не мають спеціальної валеологічної підготовки. Оскільки якісна підготовка валеологів в Україні ще мало розповсюджена, то зараз таких учителів у вітчизняній школі переважна більшість [99].

До організації професійно-валеологічної підготовки студентської молоді тією чи іншою мірою нині долучилося багато освітніх установ. Проаналізуємо основні напрями, принципи валеологічної підготовки, здійснюваної в процесі фізичного виховання студентів, визначимо її компоненти і розробимо критерії оцінки її рівнів.

У педагогічних ВНЗ України останнім часом здійснювалися певні спроби поєднати підготовку вчителів до викладання предметів валеологічного спрямування за рахунок надання студентам відповідної

спеціалізації до основної спеціальності. Майже всі вони стосуються підготовки вчителя до викладання основ безпеки життєдіяльності (ОБЖД) [85; 99; 116; 220; 266]. Проте заміна курсу ОБЖД предметом «Основи здоров'я» у навчальних планах шкіл разом з концептуальною трансформацією освітніх напрямів [99; 144] не тільки не зменшила, а й посилила актуальність проблеми відповідної підготовки або перепідготовки вчителя.

Застосування адекватних способів оцінки загального цілісного стану людини дозволяє відібрати максимально ефективні способи впливу на цілісність організму людини. Основним завданням валеології є відтворення, вивчення і корекція здоров'я як способу і результату життєдіяльності людини – особливої форми цілісності. Процес формування здоров'я не можна ототожнювати з лікуванням [8]. Теорія навчання здоров'ю значною мірою є функцією виховання і тому має бути предметом педагогіки [170, с. 58; 129].

Професійно-валеологічна підготовка студентів покликана орієнтувати систему фізичного виховання на новий підхід - формування валеологічної культури особистості. Розгляньмо в зв'язку з цим основні положення оновленої сутності фізичного виховання:

– ефективна валеологічна освіта студентів можлива лише з переводом системи фізичного виховання в суб'єкт-суб'єктні відносини, до педагогіки співробітництва, наданням кожній особистості можливості оволодіння основами фізичної культури на шляху вільної реалізації фізичних здібностей;

– гуманізація процесу фізичного виховання, що орієнтує його на облік індивідуальних особливостей кожного студента, розвиток самостійності, залучення їх до здорового способу життя, валеологічних норм поведінки;

– гуманітаризація змісту фізичного виховання студентів, що забезпечує відповідне подання в ньому процесів духовного і тілесного розвитку людини, використання засобів фізичної культури як соціальної передумови валеологічної освіти [6, с. 47];

– переведення змісту фізичного виховання у професійно-валеоологічний напрям, де кожен майбутній фахівець зможе перенести це майбутнім поколінням у процесі своєї професійної діяльності.

Кадрова і професійна орієнтація здатні значно знизити або підвищити інформаційно-оздоровчий потенціал змісту навчальної програми з валеології в залежності від рівня підготовки викладача. Нині,

на жаль, значна частина викладачів має недостатню підготовку з питань валеології як науки і не володіє необхідним обсягом фундаментальних валеологічних знань, що обумовлюють їх фаховий рівень. Адже валеологія – це не просто навчальний предмет, а своєрідна філософія здоров'я людини. Тому недостатньо лише теоретичної підготовки викладача з цього напряму, треба, щоб валеологія увійшла до практики повсякденної діяльності і стала філософією його особистого життя [170, с. 31].

Основоположним принципом професійно-валеологічної підготовки є єдність світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів, що зумовлює освітню, методичну та діяльнісно-практичну спрямованість педагогічного процесу [6, с. 48].

В основу нового підходу до проблеми формування здорового способу життя в процесі розроблення концепції безперервної валеологічної освіти в Україні було покладено провідний принцип педагогіки – принцип системності. Значну роль в цьому мають зіграти методи, категорійно – понятійний апарат і концептуальність, притаманні соціальній психології і соціології. Без цього педагогіці і медицині неможливо проникнути у внутрішній світ дитини і підлітка, де здійснюється процес формування мотивів, настанов, цільової орієнтації, диспозиція цінностей [200, с. 43].

Принцип варіативності валеологічної освіти заснований на індивідуалізації та диференціації, що створюють умови для вияву здібностей студентів у обраних ними формах фізкультурної діяльності, котру організують з урахуванням стану здоров'я студентів, їх ціннісних орієнтацій та інтересів. Реалізація цього принципу можлива за умов відмови від зайвої уніфікації та стандартизації процесу виховання, створення можливо більшої кількості альтернативних програм професійно-валеологічної підготовки студентів засобами фізичної культури, що враховують національні та регіональні умови, статеві ознаки, професійну спрямованість та інші значущі відмінності [6, с. 48].

Позитивні аспекти і негативні компоненти професіоналізму визначаються особистісними особливостями суб'єкта діяльності, специфікою об'єкта і змістом цієї діяльності. Згідно з сучасними уявленнями педагогіки та психології, кожний майстер своєї справи – педагог чи представник інших професій – характеризується своїм особливим стилем поведінки, що є засобом реалізації творчого потенціалу та суттєво впливає на успішність професійної діяльності.

Індивідуальний стиль майстра визначається особливостями його психічного складу, характеру, життєвого досвіду, світогляду. Оригінальність стилю пов'язується з творчою індивідуальністю особистості, котра в мистецтві виховання, як і в будь-якому мистецтві, має величезне значення. Педагоги відрізняються один від іншого не тільки і не стільки системою засобів навчання, а, головне, характером їх реалізації, на який накладає свій відбиток їхня індивідуальність [170, с. 78].

Принцип міждисциплінарної інтеграції професійно-валеологічної підготовки передбачає широкі міжпредметні зв'язки, що розкривають багатогранні валеологічні проблеми.

Реалізація цих принципів можлива тільки в рамках валеологічної освіти, теоретичні основи якої базуються на міждисциплінарних дослідженнях. Професійно-валеологічна освіта дозволяє привести в рух механізми гармонійного розвитку особистості [6, с. 48].

Сучасна вища освіта трансформується на вимогах створення умов для соціального розвитку майбутнього фахівця, підготовки його до сучасних реалій життя та професійної діяльності. Фізичне виховання, будучи підсистемою цілісного педагогічного процесу, також орієнтоване на виконання сучасного замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя і переносити значні фізичні, психічні та інтелектуальні навантаження та передавати свої знання майбутнім поколінням [6, с. 48].

У науковому дослідженні В. Жарої [99, с. 23-24] розглядається модель поведінки, котру запропонували С. Страшко, Л. Животівська, О. Гречишкіна. В її структурі виокремлюють три взаємопов'язані компоненти (рис. 1.1): інформаційну (сукупність знань про предмет, явище, наслідки тощо), емоційно-мотиваційну (ставлення до предмета або явища; бажання діяти; усвідомлення мети діяльності тощо) та дієву (комплекс поведінкових реакцій у певній ситуації або навички поведінки).

Виходячи з цієї моделі, авторами виокремлюються три основні завдання освітніх програм, спрямованих на формування здорового способу життя:

– надання достовірної інформації (наукові знання про певні факти та їх взаємозв'язок);

– формування позитивної мотивації до здорового способу життя (особистісне ставлення як фактор стереотипізації поведінки);

– формування життєвих навичок, що забезпечують збереження здоров'я (здатність до адаптивної та позитивної поведінки, що дає можливість ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі).



Рис. 1.1. Схема взаємозв'язку між компонентами моделі поведінки людини

Необхідно зважити на те, що спосіб життя неможливо придбати на якомусь етапі виховання і розвитку раз і назавжди. Спосіб життя може бути здоровим тільки за умов розвитку, доповнення новими, корисними для здоров'я елементами, звичками. Тому здоровому способу треба постійно вчитися, а отже йому треба постійно навчати, і від якості викладання залежить якість навчання і виховання. Характер поведінки, що може позитивно чи негативно впливати на здоров'я, зумовлюється також фізичним оточенням, культурним середовищем, матеріальними можливостями [200, с. 43].

Організація професійно-валеологічної підготовки студентів у процесі фізичного виховання будується на одному з найважливіших методологічних принципів загальної педагогіки – єдності навчання і виховання, реалізація якого передбачає органічну взаємодію всіх форм навчально-виховного процесу, включаючи обов'язкові навчальні заняття, позанавчальну діяльність, а також самоосвіту і самовиховання студентів [6, с. 49].

Скажімо, в своєму дослідженні О. Філіп'єва виокремлює основні складові готовності вчителя до валеологічного виховання учнів. До них віднесено: готовність вчителів до формування валеологічної свідомості школярів; готовність до організації валеологічної діяльності учнів; готовність до валеологізації навчально-виховної роботи в школі [258, с. 10-11].

На думку Л. Сущенко, навчання першим вмикається в технологічний процес валеологічного впливу на студента. Функція навчання полягає у створенні ідеальної форми здорового способу життя конкретного студента, оскільки ідеальна форма в буквальному сенсі «витягує» його з нинішнього стану на якісно новий рівень. Таке поєднання можливе лише шляхом самозміни особистості [245].

Виховання як елемент освітніх технологій покликане розвивати навички людини в практичному культивуванні здорового способу життя. Ефективно організоване виховання дозволяє людині стати центром кристалізації нових цінностей. У цьому полягає основна функція валеологічного виховання.

В основу професійно-валеологічної підготовки студентів покладено особистісно орієнтований і діяльнісний підходи [6, с. 49].

Інтелектуальна та емоційна взаємодія в різних умовах має різний характер і проявляється у різноманітних формах. Натомість, за будь-яких умов педагогічний процес буде ефективним, коли діяльність викладача, його вплив на студентів відповідає їхнім пізнавальним можливостям і характеру діяльності. Цей необхідний постійний зв'язок, що розкриває сутність педагогічного процесу вищої школи, виступає як одна з основних закономірностей навчання у вищих навчальних закладах (процес навчання розглядається як складова педагогічного процесу). Він відображає спрямованість зусиль викладачів, студентів і характер їхньої спільної діяльності. Викладачі та студенти в таких випадках є рівноправними учасниками педагогічного процесу, між якими встановлюються суб'єкт-суб'єктні відносини, що мають особистісно орієнтований характер взаємодії [170, с. 75].

Особистісно орієнтований підхід передбачає переорієнтацію цього процесу навчання на оволодіння кожним студентом вміннями самостійної навчальної діяльності. Основними характеристиками такого підходу є суб'єктивність, діалог, свобода, саморозвиток, рефлексія як форма самовияву особистості. Взаємодія, спілкування в процесі навчання будується на принципі діалогізма. Особистісно орієнтований підхід створює умови для індивідуалізації та диференції, що сприяють прояву студентів в обраних формах оздоровчої діяльності. Крім того, варіативність змісту і різноманіття форм дозволяють організувати валеологічну активність студента згідно з його ціннісними орієнтаціями, інтересами і потребами [6, с. 49].

У світовій практиці [6, с. 50] уже з 70-х років у процесі планування

та проведення оздоровчих програм, спрямованих на поширення принципів здорового способу життя, також використовувалися особистісно орієнтовані підходи, що спираються на базові положення науки про поведінку [289; 294; 297]. Взаємно доповнюючи одна іншу, поведінкові теорії фокусуються на внутрішньоособистісних факторах, таких як знання, установки, уявлення, мотивація, самооцінка, життєвий шлях, минулий досвід, навички. До них відносяться: теорія стадій зміни – The Stagesof Change Theory [299]; модель уявлень про здоров'я – Health Belief Model [286]; теорія перероблення інформації споживачем – The Consumer Information Processing Theory [287]. Дослідники відзначають, що на поведінку людини, крім індивідуальних характеристик, впливають міжособистісні, інституційні, популяційні та політичні чинники [291].

Сутність діяльнісного підходу до процесу валеологічної підготовки студентів полягає в тому, що він орієнтує не тільки на засвоєння знань, а й на способи цього засвоєння, на способи мислення і діяльності, на розвиток пізнавального і творчого потенціалу особистості. Цей підхід протистоїть вербальним методам і формам догматичного передавання готової інформації, пасивності навчання, даремності самих знань, умінь і навичок, що не реалізуються в діяльності. В зв'язку з цим, освоєння валеологічних знань студентами в процесі фізичного виховання має поєднуватися з розвитком їхньої пізнавальної активності, освоєнням методів аналізу виконуваних дій на основі осмисленого ставлення до здоров'я та його збереження. Діяльнісний підхід визначає специфічні умови, що викликають активність студентів у здоров'ятворчій діяльності, спонукає їх до самоосвіти та самовдосконалення. Отже, в основі даного підходу закладена ідея безперервної професійно-валеологічної освіти людини, суть якої полягає в тому, щоб навчити її дбати про здоров'я, використовуючи методи самоосвіти впродовж усього життя та передавати ці знання іншим [6, с. 50].

Є різні підходи до здійснення професійно-валеологічної підготовки в навчальному процесі[6, с. 50]. Л. Татарникова і О. Панфілов схильні бачити у валеологічній освіті спосіб посилення гнучкості загальнокультурної підготовки фахівців у сфері освіти [191; 247].

Характер взаємовідносин викладачів і студентів визначається також загальними цілями діяльності викладачів у вищих навчальних закладах, а саме: організацією та керівництвом процесом оволодіння студентами професійними компетентностями за певною спеціальністю; забезпеченням студентів необхідною інформацією; проведенням

навчального процесу в такий спосіб, щоб він сприяв максимально можливому розвитку психічних, інтелектуальних, творчих, професійних та інших здібностей; вихованням кожного студента як високоморальної, творчої, активної та соціально зрілої особистості [170, с. 75].

У науковому напрямку, що інтенсивно розвивається останнім часом – педагогічній валеології, передбачається введення валеологічного компонента, як у вигляді спеціального предмета, так і у вигляді універсального педагогічного прийому. Педагогічна валеологія – напрям у науці про системно-інтегровану освіту, певного роду діяльність, спрямовану на збереження здоров'я людини, її мотивацію до саморозвитку.

Отже, вчитель-предметник має більше можливостей впливати на поведінку учнів і на їхнє особисте ставлення до проблеми здоров'я. По-перше, під час навчально-виховного процесу, на заняттях зі своєї дисципліни він може використовувати валеологічні знання; демонструвати валеологічні уміння та навички щодо здорового способу життя (ЗСЖ); по-друге, кожний учитель, здійснюючи позакласну роботу (гурткову, факультативну), сприяючи самостійній роботі учнів, може пропагувати знання про складові здоров'я, про форми і методи його збереження та профілактики; по-третє, виконуючи роль класного керівника у виховній роботі з учнями, може активно інформувати про здоров'я, ЗСЖ, формувати елементарні знання про шляхи оздоровлення, подавати приклад у цьому [188, с. 69].

Отже, вчителі-предметники і соціальні педагоги, виконуючи роль агентів соціалізації учнів, вдаючись до узгоджених спільних дій безумовно принесуть більше користі у цьому плані. Тому валеологічна підготовка як соціальних педагогів, так і представників інших педагогічних спеціальностей, має бути спрямованою на формування їх валеологічної грамотності, що буде початковою базою для формування валеологічної компетентності та валеологічної культури [188, с. 69].

Усе вищезазначене дає можливість уточнити, що «валеологічна підготовка» майбутніх соціальних педагогів і представників інших педагогічних спеціальностей у вищому навчальному закладі – це складова професійної підготовки, що включає систему організаційно-педагогічних умов, які сприяють формуванню у майбутніх фахівців ВГ, необхідної і достатньої для здійснення ними соціалізації об'єктів професійної діяльності.

Логіка нашого дослідження вимагає визначення структури ВГ студентів педагогічних спеціальностей. Для цього ми маємо доповнити розроблену структуру ВГ особистості специфічними сутнісними характеристиками, що відповідають професійній діяльності педагогів, і при цьому врахувати вікові особливості студентського віку [188, с. 70].

Основна мета педагогічної валеології [6, с. 51], як вважають А. Гречко і Г. Соколов – повідомлення знань про здоров'я, а мета фізичного виховання – практична реалізація цих цілей у вміннях і навичках. Дійсно, практикою оздоровлення в освітніх системах, у тому числі і вищих навчальних закладах, опікуються переважно викладачі кафедр фізичної культури. Отже, теоретичні знання про здоров'я також мають надаватися на цих кафедрах. Таким чином, мова йде про гармонійне єднання фізичної культури та медицини у вигляді валеологічних зв'язків [101]. Такий підхід сприяє залученню студентів до дослідження свого способу життя, аналізу та пошуку шляхів оздоровлення [50].

Професійно-валеологічна підготовка студентів, що здійснюється в процесі фізичного виховання передбачає:

– поглиблене вивчення теоретичного курсу з проблем збереження і зміцнення здоров'я та основ здорового способу життя;

– уміння методично грамотно використовувати засоби і прийоми в оцінці рівня свого здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та корекції статури;

– практичне застосування одержаних знань і вмінь у професійній діяльності та повсякденному житті.

Для покращення валеологічної підготовки студентів побудова занять з фізичної культури має відповідати наступним методичним вимогам:

– забезпечення повноцінного засвоєння знань без шкоди для рухової активності; це досягається органічним поєднанням теоретичного матеріалу зі змістом практичної діяльності;

– використання інноваційних технологій, які інтенсифікують навчально-виховний процес;

– методика навчання має передбачати міжпредметні зв'язки під час засвоєння валеологічних знань, що одержують студенти в інших галузях, пов'язаних з валеологією і фізичною культурою;

– забезпечення поточного контролю, що дозволяє оперативно вносити корективи у навчально-виховний процес і діяльність майбутніх

учителів [6, с. 52].

Організовуючи педагогічний процес, учитель має передбачати наслідки своїх дій, пропонувати засоби та шляхи досягнення бажаних результатів. Проектування і прогнозування є істотною характеристикою педагогічної діяльності та становить випереджувальне розв'язанням поставленого завдання. Воно ґрунтується на висуненні гіпотез щодо дій учнів. Передбачення і прогнозування здійснюється в таких видах діяльності, як цілепокладання, планування, що органічно обіймає педагогічну діяльність й є істотною особливістю праксеологічного підходу [155]. Шляхом створення мислених аналогів фахівець одержує інформацію щодо можливих варіантів розвитку особистості учня [170, с. 78-79].

У рамках валеологічної освіти студентів знання, що складають інтелектуальну основу валеологічної культури, розглядаються у двох аспектах: по-перше, як один із компонентів виховання, представлених у предметі «фізична культура» у вигляді дидактичної системи фактів, понять, принципів, якими володіє валеологія і теорія фізичної культури, по-друге, як надбання кожної людини, що вона набуває в процесі навчання і може використовувати в оздоровчій діяльності для досягнення своїх цілей і задоволення потреб. З метою забезпечення валеологічної спрямованості процесу фізичного виховання теоретичний курс має нести загальноосвітню і спеціальну спрямованість. Загальноосвітній компонент становить комплекс світоглядних знань, що формуються на основі знань-переконань. Зміст загальноосвітнього компонента має не тільки забезпечувати розширення кругозору майбутніх учителів, а й формувати світоглядні позиції, що багато в чому визначає переконання студентів у необхідності освоєння фізкультурно-валеологічних цінностей. Спрямованість спеціальної теоретичної та практичної підготовки зумовлена необхідністю формування в студентів необхідних компетентностей у сфері організації здорового способу життя і його рухового компонента [6, с. 52].

Реформування системи освіти орієнтоване на принципи демократизації та гуманізації і вимагає від викладачів знання індивідуальних особливостей учнів, їх стану здоров'я, без яких неможливо максимально повно реалізувати наявні резерви для формування гармонійно розвиненої особистості. Сучасна школа, на жаль, не забезпечує достатній рівень необхідних знань для збереження учнями свого здоров'я, здійснення здорового способу життя, що в подальшому

негативно позначається на соціальній адаптації та реалізації потенційних можливостей молоді в суспільстві [170, с. 75-76; 219; 235].

Отже, система спеціальних знань надає можливість кожному студенту диференційовано використовувати різноманітні засоби фізичної культури в індивідуальному здоров'ятворенні. Формування валеологічних знань майбутніх учителів на заняттях з фізичної культури, підпорядковуючись загальним психолого-педагогічним закономірностям і дидактичним принципам навчання, має свої відмінні риси, що визначаються специфікою завдань фізичного виховання, характером рухової діяльності і місцем теоретичного матеріалу в загальній структурі заняття [6, с. 53].

Аналіз наукових праць, у яких висвітлюються проблеми валеологічного виховання та формування здорового способу життя, дав змогу виявити розбіжності в трактуванні поняття «валеологічне виховання». Тому науковці розглядають його як процес створення стійкої системи виховання практично здорової людини, здатної самостійно підтримувати та зберігати своє здоров'я на основі набутого валеологічного досвіду й валеологічної практики [268, с. 8].

В. Трунін і О. Сидорова на заняттях з фізичної культури пропонують використовувати активні методи навчання як найбільш ефективні способи активізації мислення [250]. Такі методи, на їхню думку, сприяють самостійному творчому виробленню рішень студентами, підвищують ступінь мотивації та емоційності. У вивченні теоретичного матеріалу автори пропонують використовувати такі активні форми: лекція-візуалізація, лекція-бесіда, лекція-дискусія, лекція з проблемним викладом матеріалу, лекція з використанням опорних сигналів [6, с. 53].

Методико-практичні заняття спрямовані на освоєння та практичне застосування основ оздоровчого тренування, на оволодіння студентами методами визначення свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також на навчання складанню різних комплексів фізичних вправ і програм оздоровчої спрямованості в своєму фізичному самовдосконаленні. Контроль за станом здоров'я допомагає студентам оцінити вплив фізичних вправ на організм, дає можливість творчого підходу в створенні власних технологій формування здоров'я і за необхідністю відповідної їх корекції [6, с. 53].

На методико-практичних заняттях В. Трунін і О. Сидорова активними формами навчання рекомендують вважати: аналіз конкретних ситуацій, метод проблемності, ігрові методи, навчальні та ділові ігри,

розв'язання пізнавальних завдань [250]. Практичні заняття дозволяють студентові з різноманіття методів, засобів і форм оздоровчої практики вибрати або створити свою «індивідуальну програму здоров'я» на період навчання. Тобто, практичний і теоретичний розділи валеологічної підготовки є основою методичних умінь і навичок студентів, що можуть бути використані ними на будь-якому життєвому етапі для корекції способу життя на позиціях здоров'ятворчості [6, с. 54].

Основна мета професійно-валеологічної підготовки майбутніх учителів полягає у формуванні валеологічної культури особистості та її можливості навчати цьому учнів.

Валеологічна культура – це складне інтегральне особистісне утворення. Воно становить систему соціально значущих життєвих цінностей і ціннісних орієнтацій особистості, що спираються на індивідуальні знання людини про сутність здоров'я, включаючи шляхи і методи його прогнозування, формування та зміцнення.

На підставі аналізу наукових праць з теорії культури особистості та теорії фізичної культури особистості, використовуючи методи екстраполяції та аналогії в процесі наповнення валеологічним змістом, нами були визначені компоненти, показники та критерії сформованості валеологічної культури студента.

Компонентами валеологічної культури студентів є такі: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий. Їх зміст зумовлений тим, наскільки студент володіє валеологічними знаннями і готовий самостійно їх застосовувати, наскільки ним усвідомлюється здоров'я як загальнолюдська цінність і проявляються емоційні, вольові якості. Зупинимося детальніше на характеристиці цих компонентів.

Когнітивний компонент валеологічної культури відображає загальний рівень валеологічної грамотності студентів, обсяг їхніх знань про духовне, психофізичне і соціальне здоров'я особистості, характеризується якістю валеологічних знань, що виявляються в їх повноті, глибині й системності.

Формування знань – це розумовий процес, під час якого формується певна система взаємопов'язаних суджень. Обсяг одержаних знань може служити інтелектуальним фундаментом для індивідуального пошуку засобів у процесі самоосвіти та самовдосконалення студентів у галузі фізичної культури.

За твердженням знаного вченого-педагога Т. Ільїної «Жодна цінна якість, потрібна для інтелектуальної і активної пізнавальної діяльності, не

може розвиватися без запасу систематизованих знань». Система спеціальних знань дає можливість кожному студенту диференційовано використовувати різноманітні засоби фізичної культури в індивідуальному здоров'ятворенні.

Без засвоєння знань неможливий жодний акт свідомої діяльності людини з освоєння рухових умінь, практичного використання їх з метою зміцнення здоров'я або фізичного розвитку. Тільки на основі знань, освоєних людиною, фізкультурно-валеологічна діяльність може бути по справжньому творчою, що дозволяє їй знаходити власні шляхи зміцнення здоров'я, формування індивідуального стилю життя.

Валеологічна культура майбутніх учителів значною мірою залежить від змісту валеологічних знань, умов, форм і методів їх засвоєння. За своєю структурою знання неоднорідні. Залежно від функціонального призначення виокремлюють кілька видів знань: концептуальні, конкретно-предметні і процедурно-технологічні. В цьому дослідженні концептуальне знання представлено у вигляді загальнотеоретичних основ валеології, що визначають напрям і характер діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів. Конкретно-предметне знання включає в себе знання про особливості даного виду діяльності, його структуру, форми здійснення. Процедурно-технологічне знання несе в собі інформацію про методи, засоби збереження та зміцнення здоров'я, діагностику функціонального стану організму. Цей вид знань також забезпечує і практичний (діяльнісний) аспект валеологічної підготовки.

Спираючись на роботи І. Лернера, можна виокремити три основні функції знань. Онтологічна функція полягає в тому, що знання є основою ставлення до дійсності (у нашому випадку – валеологічної). Орієнтовна функція полягає в тому, що знання орієнтують на визначення напрямів і способів діяльності. Оцінна функція відображає той факт, що знання служать базою формування ставлення до діяльності. Функціональна характеристика валеологічних знань дає можливість зрозуміти наскільки ґрунтовно та в повному обсязі студент оволодів ними, та наскільки він готовий використовувати їх у професійно-педагогічній діяльності. Це, зокрема, дозволяє даний підхід покласти в основу визначення рівнів знань, засвоюваних студентами.

Отже, виходячи із функціональної структури знань, валеологічні знання можуть бути засвоєними на наступних рівнях:

І рівень – вербально-репродуктивний – відповідає усвідомленому

сприйняттю і фіксації в пам'яті студента основних сутнісних характеристик валеології.

II рівень – діяльнісно-репродуктивний – характеризується готовністю студента застосовувати засвоєні знання з заданими характеристиками з деякими варіаціями.

III рівень – продуктивний – відповідає готовності студента до творчого застосування валеологічних знань, до формування індивідуального стилю здорового способу життя та передачі знань учням.

Когнітивний компонент передбачає діагностику знань за допомогою аналізу рівня їх засвоєння. На основі цього нами були розроблені критерії сформованості когнітивного компонента валеологічної культури майбутніх учителів:

Критичний – знання не досягли вербально-репродуктивного рівня засвоєння, вони неповні, неглибокі, неоперативні, несистематичні, неусвідомлені і неміцні. Студент не готовий самостійно застосовувати валеологічні знання, не володіє методами самоконтролю за станом організму і функціональних систем, несамостійний в постановці мети оздоровчої діяльності.

Низький – вербально-репродуктивний рівень засвоєння: знання у більшості випадків неповні і неглибокі, переважно неоперативні, несистематичні, в основному неусвідомлені і неміцні. Студент готовий під керівництвом викладача до регулярної консультації, до застосування валеологічних знань, несамостійний і неактивний у постановці мети оздоровчої діяльності, здатний застосовувати лише окремі дії в складі вміння.

Середній – репродуктивно-продуктивний рівень засвоєння: знання в більшості випадків повні і глибокі, переважно оперативні, систематичні і системні, в основному усвідомлені і міцні, деякою мірою характеризуються творчою спрямованістю. Студент готовий до самостійного застосування валеологічних знань, здатний адекватно поставити мету діяльності, в основному володіє методами самоконтролю за станом здоров'я і функціональним станом організму, але певною мірою потребує консультацій викладача.

Високий – продуктивний рівень засвоєння: знання повні, глибокі оперативні, системні, усвідомлені, міцні, характеризуються творчою спрямованістю. Майбутній учитель готовий до творчого, самостійного застосування здобутих валеологічних знань; знає стан свого здоров'я, адекватно ставить цілі оздоровчої діяльності, володіє методами

самоконтролю за станом організму, оцінки і корекції постави і статури, психологічної саморегуляції, готовий до передачі знань іншим.

Мотиваційно-ціннісний компонент валеологічної культури студентів характеризує спрямованість системи життєвих цінностей особистості, визначає ставлення студента до проблеми здоров'я і здорового способу життя.

Вищі потреби спрямовують поведінку людини тією мірою, в якій задоволені її нижчі потреби. Чим вищим є рівень актуалізованої потреби в цій ієрархії, тим більшою енергетичною силою впливу на людину вона володіє, тим більших успіхів в житті вона може досягти [168, с. 35].

Але потреба стає регулятором поведінки, якщо для її задоволення є засоби і умови, причому, чим більш різноманітні засоби задоволення потреби, тим міцніше вони закріплюються [41, с. 83].

На рівні особистості формою вияву потреби, що спонукає і визначає вибір напряму діяльності, її предмета, заради якого вона здійснюється, є мотив. Він є усвідомленою причиною, фактором саме детермінації поведінки. Сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її, становить процес мотивації його поведінки [1]. Отже, важливо знайти шляхи впливу на студента, здатні впливати на мотиваційно-ціннісну сферу особистості перетворити базову, фізіологічну потребу в руховій активності в потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, самореалізації та самовизначенні у фізичній культурі. Одним із важливих мотивів, що діє в силу своєї усвідомленої значимості й емоційної привабливості є інтерес. Ще К. Гельвецій писав: «Якщо фізичний світ підпорядкований закону руху, то світ духовний не менше підпорядкований закону інтересу. На землі інтерес – це всесильний чарівник, що змінює в очах всіх істот вигляд всякого предмета». З цього випливає, що інформація, пропонована студентам в рамках валеологічної освіти, повинна мати в тій чи іншій мірі елемент несподіванки, новизни та непередбачуваності, та разом з тим чітко аргументована життєвими прикладами і фактами, науково обґрунтована, зачіпати важливі сторони особистого життя кожного і його життєвий досвід. Варто враховувати, що знання, котрі одержує майбутній учитель, нетотожні його переконанням і, тим більше, способу життя, який він веде. Тільки перехід валеологічних знань в область людських цінностей, сприйнятих особистісно, веде до зміни способу життя і може спонукати його до подальшої діяльності з освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [48]. Справа в тому, що, як наголошує професор

М. Віленський: «знання, вміння, навички залишаться «мертвим вантажем», якщо відсутні «пускові механізми» – відповідні мотиви. Автор підзначає також, що формування адекватного ставлення до здоров'я, яке детермінує здоровий спосіб життя засобами навчання і виховання, передбачає звернення не стільки до когнітивної сфери, безпосередніх мотивів збереження здоров'я, скільки до ділового комплексу мотиваційних підструктур, що визначають спрямованість особистості. В студентів це можуть бути мотиви ставлення до навчання, майбутньої професійної діяльності, перспективі професійного зростання, прагнення до розширення кола спілкування, мотиви самооцінки, самовдосконалення т.д.

Критеріями сформованості мотиваційно-ціннісного компонента валеологічної культури студентів є:

Критичний рівень – мотивація на фізкультурно-оздоровчу діяльність в основному, пасивна, іноді, навіть негативна; відсутні бажання й інтерес її здійснювати; мотивація нівелюється у випадку несприятливих зовнішніх і внутрішніх умов; діяльність носить яскраво виражений утилітарний характер (одержання заліку); на заняттях пасивний, не опановує програмним матеріалом.

Низький – мотивація студента на фізкультурно-оздоровчу діяльність носить утилітарний характер (одержання заліку); ставлення до діяльності неактивне, рідко позитивне; інтерес до діяльності переважно результативний, за досягненням якого активність знижується; зовнішні та внутрішні несприятливі умови різко знижують активність; на заняттях зазвичай не уважний, рідко виявляє ініціативу; в більшості випадків не володіє програмним матеріалом.

Середній – студент володіє позитивною установкою на фізкультурно-оздоровчу діяльність, ставлення до неї зазвичай активне, пізнавальне, студент часто є суб'єктом діяльності; мотивація у більшості випадків стійка, в основному, діє за різних зовнішніх внутрішніх несприятливих умов; на заняттях зазвичай уважний, в основному проявляє активність та ініціативу, опановує більшу частину навчального матеріалу.

Високий – студент володіє стійкою установкою на фізкультурно-оздоровчу діяльність, відношення до неї позитивне, активне, пізнавальне, особистісне, що характеризує його як суб'єкт діяльності; позитивна мотивація стійко діє за різних зовнішніх внутрішніх умов, на заняттях уважний, виявляє активність та ініціативу намагається виконати

більше, ніж передбачено завданнями.

Поведінковий компонент валеологічної культури студентів містить три підсистеми. Перша підсистема характеризує емоційний фон життя особистості, ступінь психоемоційної стійкості, друга – вольову регуляцію поведінки, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення і самовиховання, а третина – відбиває валеологічну спрямованість і активність поведінки особистості.

Успішна реалізація майбутнім фахівцем одержаних валеологічних знань і вмінь неможлива без здатності до регуляції емоційних станів і настрою. У літературі така здатність розглядається як «володіння собою», «управління емоціями» і т.д. Від емоційного фону залежить рівень психофізичного та соціального благополуччя людини, працездатність, якість і задоволеність професійною діяльністю, досягнення значущих цілей, позитивне чи негативне ставлення до своєї діяльності, яке збуджує або пригнічує активність, енергію, творчі можливості.

Стійкість емоційної сфери визначає можливу вірогідність виникнення та розвитку психосоматичних розладів. Особливе значення надається емоційному стресу, оскільки вважається, що фактично всі порушення в організмі мають психосоматичну та соматопсихічну природу [240]. Хвилювання, неприємності, нетерпіння, напруженість в умовах дефіциту часу, гнів, загроза для життя - все, чим так багате сучасне життя, значно позначається на психіці і діяльності всіх систем і органів людини. На основі стресу розвивається близько десяти тисяч захворювань і більше ста тисяч хворобливих симптомів [15; 55]. Завдання валеологічної підготовки полягає в забезпеченні готовності студентів переносити нервово-психічні перевантаження.

Саморегуляція емоційних станів тісно пов'язана з вольовою сферою особистості. Один із засновників вітчизняної теорії волі В. Селіванов зазначав, що «воля – це сформована в процесі життя певна сукупність властивостей, що характеризується досягнутим рівнем особистістю свідомої саморегуляції поведінки» [194], «виражене в умінні долати внутрішні і зовнішні перешкоди в процесі здійснення цілеспрямованих дій і вчинків» [156]. Регуляція діяльності здійснюється за допомогою вольових зусиль. Вони виявляються не тільки в результаті подолання перешкод, а й у процесі гальмування емоційних виявів, створення доцільних станів. Психологічні дослідження показують, що вольове зусилля виявляється тоді, коли людина виявляє дефіцит енергії, необхідної для досягнення мети і свідомо мобілізує себе, підвищуючи

свою активність, тим самим виявляючи вольові якості. Саморегуляція діяльності відбувається лише під дією вольових зусиль. «Мотиви, навіть морально високі і сильні, часто не знаходять вираження в діяльності, реальній поведінці не лише з вини зовнішніх умов, нереальних планів, але головне – через нерозвиненість вольових властивостей особистості. Нерішучість характеризується огидою особистості від свідомої мобілізації зусиль при виконанні дій. Така особистість переводить (свідомо чи мимоволі) психічну активність в план внутрішніх переживань, без спроби подолати перешкоди і досягти мети» [225]. Ми згодні з В. Селівановим, що вольові якості – це відносно постійні, що не залежать від даної ситуації, стійкі психічні утворення особистості, які характеризують досягнутий рівень свідомої регуляції діяльності. До вольових якостей необхідно віднести цілеспрямованість, витримку, самовладання, наполегливість, самостійність та ініціативність [156].

На основі цього були розроблені критерії сформованості поведінкового компонента валеологічної культури студентів. Так, студенти з критичним рівнем розвитку поведінкового компонента характеризуються стійким негативним емоційним фоном життя, що виявляється в сильній або занадто тривалій нервово психічній напрузі, частими і тривалими депресивними станами, відсутністю вольової регуляції поведінки, слабо розвиненими діяльнісно-вольовими якостями, відсутністю систематичності, послідовності і активності в оздоровчій діяльності.

Низький рівень розвитку поведінкового компоненту характеризується ослабленою психічної активністю, неконтрольованим настроєм, нерегулярними і нетривалими психоемоційними стресами, невпевненістю у своїх силах; суперечливістю у вчинках, думках, поведінці; поставлена мета не завжди досягається через безпринципність у поведінці і небажанні докласти зусиль для виконання вольового акта, дії, спрямовані на оздоровчу діяльність виявляються епізодично, а відсутність систематичності не дає суттєвих результатів.

Середній рівень розвитку поведінкового компоненту характеризується переважанням позитивних емоцій, здатністю коригувати свій емоційний стан, прагненням до активності, тобто до здійснення закладеного в організмі потенціалу. Поставлена мета досягається завдяки наполегливості та працьовитості, прагненню до стабільності власної натури. Валеологічна спрямованість поведінки носить систематичний, послідовний характер, організовані самостійні

заняття є нормою.

Високий рівень розвитку поведінкового компоненту характеризується стійким позитивним емоційним фоном, адаптивністю до стресових впливів, розвиненими вольовими якостями, вольовою регуляцією поведінки, свідомою, цілеспрямованою валеологічною активністю.

Охарактеризувавши всі компоненти, ми дійшли висновку, що стрижневим і визначальним є мотиваційно-ціннісний компонент, тому що система значущих і суб'єктивно прийнятих стимулів визначає цілеспрямованість, ефективність оздоровчої діяльності студентів. Цей компонент виступає основою валеологічної культури, надаючи їй сенсову спрямованість.

Отже, валеологічна культура студентів у процесі фізичного виховання розглядається нами як система взаємопов'язаних між собою компонентів, цілісність і сформованість яких визначає рівень валеологічної підготовленості студентів.

Рівні валеологічної культури можна розглядати як своєрідні «планки» в процесі її розвитку. Наприклад, О. Конопкін відзначає наявність високого і низького рівнів розвитку саморегуляції діяльності [266]. Н. Пейсаха вважає основним показником високого рівня – самостійність постановки мети суб'єктом діяльності і можливість передбачення ним окремих результатів цієї діяльності. Високий рівень автор позначає поняттям «самоуправління». Як критерій вищого рівня регуляції діяльності Л. Анциферова виокремлює можливість управління особистістю власними цілями, планами та ідеалами.

Можна припустити, що чим вищий рівень розвитку окремих компонентів валеологічної культури, тим вищий рівень валеологічної підготовленості. Рівневі характеристики є орієнтиром в процесі самопізнання, самооцінки студентами своїх знань, умінь і навичок. Ми виокремлюємо: високий, середній і низький рівні валеологічної підготовленості студентів.

Наприклад, низький рівень підготовленості говорить як про безвідповідальне ставлення студента до свого здоров'я та майбутнього життя, так і про прогалини в діяльності викладача. Виявлення в студентів низького і середнього рівнів підготовленості є основою для подальшої роботи. Наявність високого рівня підготовленості виступає як еталон, що спрямовує процеси розвитку і саморозвитку особистості.

Логічно припустити, що на високому рівні валеологічної

підготовленості всі компоненти валеологічної культури будуть у приблизно рівній мірі сформовані і взаємопов'язані, а низький рівень буде представлений слабким розвитком і взаємозумовленістю цих компонентів.

Низький рівень валеологічної підготовленості характеризується слабким розвитком усіх компонентів валеологічної культури. Цінності здоров'я і здорового способу життя не стали спонукальними чинниками до валеологічної діяльності. Оздоровча діяльність здійснюється епізодично, а відсутність систематичності і послідовності не дає позитивних результатів.

Середній рівень валеологічної підготовленості характеризується досить високим ступенем розвиненості і взаємопов'язаності компонентів валеологічної культури. Оздоровча діяльність детермінована досить стійкими мотивами, здійснюється систематично і послідовно.

Високий рівень – характеризується яскравим проявом всіх компонентів валеологічної культури: усвідомлення студентом себе як самостійного суб'єкта валеологічної діяльності, з творчою спрямованістю. Його відрізняють усвідомленість, цілеспрямованість і планомірність дій. Він спрямований на валеологічне самовдосконалення, готовий самостійно керувати цим процесом, маючи в основі суб'єктивно прийнятні валеологічні цінності. Система мотивів оздоровчої діяльності виступає досить стійким регулятором діяльності.

Виявлені рівні валеологічної підготовленості студентів можуть зустрічатися не в «чистому» вигляді, виявлятися в різних їх поєднаннях у залежності від комбінації елементів, їх розвиненості та інтегрованості. До методів діагностики, що можуть бути використані у визначенні рівнів валеологічної підготовленості, відносяться: анкетування, тестування, бесіда, ранжування, метод експертних оцінок, самооцінка, педагогічне спостереження і т.д. Всі ці діагностичні засоби – анкети, опитувальники, тести – є багатофункціональними і дають можливість вимірювати різні параметри валеологічної підготовленості учнів.

Результатом діагностики є валеограмма (групова, індивідуальна) – оформлений результат рівня валеологічної підготовки. Валеограмма є функціональною, відображає і вимірює: а) рівень мотивації; б) структуру та обсяг знань, систему умінь, конкретні навички; в) тип виявленого мислення і дій; г) валеоготовність. Валеограмма є також науковою основою для педагогічної роботи з учнями, використання і розвитку їхнього потенціалу, визначення конкретного змісту, форм і методів

валеологічної підготовки, індивідуального планування та самореалізації учнів у подальшій валеодіяльноті особистості.

Педагогічна діяльність, складена на підставі індивідуальної або групової валеограмми, дозволяє не тільки конкретизувати характеристики навчального процесу (мета, зміст, форми, методи, технології навчання, техніки організації та критерії результативності навчально-пізнавальної та самоосвітньої діяльності учнів), а й забезпечити результативність валеологічної підготовки в цілому.

Валеологічна підготовленість студентів має бути чітко представлена з точки зору перспектив її розвитку в кожного студента. На основі критеріїв оцінки валеологічної підготовленості визначаються рівні сформованості валеологічної готовності.

У літературі питанню особистісної готовності здійснювати здоров'ятворчу діяльність приділяється досить значна увага. Т. Федорчук, зокрема, вважає, що подібна структура має включати наступні компоненти: мотизаційно – ціннісний, гностичний, операційно-діяльнісний і рефлексивно-оцінний. Однак, інші науковці особистісну готовність студентів до певного виду діяльності ідентифікують за певним набором знань (теоретичний компонент), за ступенем сформованості суб'єктивного ставлення до діяльності та відповідними специфічними ціннісно-сенсовими установками (ціннісно-сенсовий компонент), за рівнем усвідомлення ними можливостей реалізації своїх потреб за допомогою даного виду діяльності (мотиваційний компонент) і за всією сукупністю освоєних ними необхідних умінь і навичок (практичний компонент) [29; 99; 252].

Результативність валеологічної підготовки можлива лише за умови досягнення кожним студентом певного рівня готовності. Валеоготовність – усвідомлена і дієва готовність людини до реалізації принципів здорового способу життя, заснована на валеограмотності, мотивації ЗСЖ і валеогенному мисленні [144].

Валеограмотність особистості зумовлена таким системним розумінням уявлень, понять і адекватних суджень про сутність здоров'я та здорового способу життя, що виражається моральною готовністю вести здоровий спосіб життя для формування, збереження та зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я з метою досягнення повної самореалізації особистості.

Валеогенне мислення – мислення, що має креативну спрямованість щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих

людей. Формується на основі мотивації здорового способу життя та валеограмотності [144]. Отже, ми можемо зробити висновок, що валеологічна підготовка студентів – це педагогічний процес, спрямований на формування стійкого мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я та здорового способу життя, що включає в себе систему теоретико-методичних знань, методико-практичних умінь, а також здатність самостійно і творчо їх розвивати.

Значна роль у здійсненні валеологічної підготовки студентів належить викладачам, які здійснюють цю освітню діяльність. В утвердженні норм здоров'я та здорового способу життя особливе значення має особистий приклад викладача, особа якого для підлітків є основним критерієм дійсної цінності самого навчання. Стійкий інтерес в учнів до здоров'я досягається тільки у випадках прагнення до ідеалу – в цьому відношенні ніяка інша особистість не йде в порівняння з викладачем. Тому саме він має бути еталоном ставлення до свого здоров'я і вести здоровий спосіб життя. Важливі його особистісні якості: задовільні психофізіологічні характеристики, позитивні соціально-значимі ціннісні орієнтації, комунікативність, харизма. Це забезпечує в учнів позитивне «моделювання за зразком» власної поведінки [13].

Дуже важлива професійна валеокомпетентність викладача, що включає достатні знання філософії і психології здоров'я, його ставлення до предмета, включаючи особисту зацікавленість, що завжди сполюється групою і надає мотивуючого впливу.

Нарешті, діалогово-емпатійний стиль педагогічної діяльності, який трактується як якісна визначеність процесів емпатійного мислення і діалогової дії викладача. Він формує певний тип суб'єктно-суб'єктних відносин в процесі навчання. Такий стиль відображає ступінь гармонії між мисленням і дією, діяльністю і дійсністю, цілями та засобами їх досягнення, суб'єктом і об'єктом діяльності. Якщо ми хочемо домогтися валеологічного стилю дії учнів, нам необхідно працювати в плані формування валеогенного мислення, яке має проявлятися як у педагога, так і у студентів.

Нині є очевидним, що в освіті прискорюється процес старіння знань і навичок викладачів. Це ставить питання про їхнє професійне вдосконалення. Постійне оволодіння новими знаннями є неодмінною умовою збереження кваліфікації педагога. Значну роль у цьому мають грати курси підвищення кваліфікації та перепідготовки викладачів, проведення теоретико-практичних семінарів. Ці заходи спрямовані на:

ознайомлення педагога з новітніми досягненнями різних наук про здоров'я людини і здоровий спосіб життя, з сучасними здоров'язберігаючими технологіями та досягненнями окремих методик, з новітніми методами психо-педагогічної діагностики рівня валеологічної підготовки, з передовим педагогічним досвідом з метою його вивчення, узагальнення та творчого використання в діяльності вищої школи.

Під час аналізу теоретичних основ валеологічної підготовки ми виокремили дві групи педагогічних умов, що сприяють її здійсненню в процесі фізичного виховання. Перша група обумовлює організаційне забезпечення валеологізації процесу фізичного виховання:

1. Побудова валеологічної підготовки на основі поєднання теоретичного і практичного компонентів, що передбачає застосування і самоаналіз одержаних знань і вмінь валеологічної спрямованості (поглиблене вивчення теоретичного курсу з проблем збереження і зміцнення здоров'я та основам здорового способу життя; вміння методично грамотно використовувати засоби і прийоми в оцінці рівня свого здоров'я , фізичного розвитку, фізичної підготовленості та корекції статури; практичне застосування одержаних знань і вмінь у професійній діяльності та повсякденному житті).

2. Упровадження в освітній процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих методик на основі особистісноорієнтованого підходу до кожного студента. Нині є значна кількість програм фізичної активності та оздоровлення, багато з них одержали суттєве суспільне визнання в усьому світі. На наш погляд, багато з них заслуговують на те, щоб бути на озброєнні сучасної, культурної й освіченої людини.

3. Здійснення зворотного зв'язку за допомогою комплексної діагностики якості валеологічної підготовки студентів. Комплексна діагностика, спрямована на виявлення рівня здоров'я, на визначення якості валеологічних знань, на розвиток потребо-мотиваційної сфери, дослідження особливостей індивідуального способу життя.

Інша група умов стосується:

1. Особистості викладача, який здійснює цю підготовку:

– глибока переконаність у необхідності валеологізації процесу фізичного виховання;

– професійна валеокомпетентність, що включає достатні знання філософії і психології здоров'я, його ставлення до предмета, включаючи особисту зацікавленість, що завжди вловлюється групою і надає мотивуюче вплив;

– особистісні якості педагога: задовільні психофізіологічні характеристики, позитивні соціально-значимі ціннісні орієнтації, комунікабельність, харизма;

2. Його діяльність з валеологізації процесу фізичного виховання:

– використання в педагогічній діяльності активних методів навчання: проблемного, реверсії життєвого досвіду, самоаналізу організації особистої діяльності і самооцінки власних досягнень, коментування дій і самостійного складання комплексів вправ;

– діалогово-емпатійний стиль педагогічної діяльності, що трактується як якісна визначеність процесів емпатійного мислення і діалогової дії викладача;

– постійне опанування нових знань, що сприяє професійному вдосконаленню і зберігає кваліфікацію педагога.

Отже, визначивши теоретичні основи валеологічної підготовки студентів, критеріальні характеристики її рівнів та умови її здійснення у процесі фізичного виховання, переходимо до аналізу сучасного стану валеологічної підготовки студентів.

1.3. Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх учителів до валеолого-педагогічної діяльності

На думку О. Міхільова [171; 172], валеологічна освіта допомагає розв'язувати кілька взаємопов'язаних проблем. По-перше, вона стосується питань здоров'я всього населення через могутній фактор формування, збереження та зміцнення здоров'я кожної людини на основі абсолютно нових, валеологічних засад, що базуються на комплексній системі знань про здоров'я людини та особливості її взаємодії з природою та соціумом, котрі накопичені в таких галузях знань як філософія, соціологія, психологія, екологія, фахова й народна медицина, етнографія, релігієзнавство, культура. По-друге, як наука про фундаментальні закони духовного та фізичного здоров'я людини, валеологія в своєму практично-прикладному аспекті ставить завдання не тільки сприяти зусиллям людей зберегти своє власне здоров'я, а й навчити людей формувати та примножувати його відповідно до природної програми, згідно з якою життя тяжіє до стану здоров'я. По-третє, валеологічна освіта передбачає оволодіння практичними навичками надання першої медико-санітарної допомоги [200, с. 45].

Освіта взагалі характеризується, як відомо, трьома складовими: розвитком, навчанням і вихованням. Валеологічна освіта за першою складовою повинна забезпечити розвиток валеологічного світогляду і світорозуміння; за другою – мислення, духовне, психічне і фізичне здоров'я; за третьою – навчання системі знань та вмінь щодо здорового способу життя, вміння адаптуватися в складних антропогенних умовах [35; 36; 37; 201].

Однак розробленню валеологічного освітнього курсу, як окремого, так і в контексті системи інших курсів – поки що приділяється, на жаль, недостатньо уваги [201, с. 47].

Аналіз ситуації, що склалася, дав підстави М. Гончаренко, С. Кириленко [74] сформулювати організаційні проблеми в галузі неперервності валеологічної освіти:

– створення системи підготовки кадрів – педагогів-валеологів;

– уведення спеціальності «валеолог-педагог» до державного реєстру спеціальностей;

– навчально-методичне забезпечення валеологічної освіти;

– запровадження навчальних програм з валеології в навчальний процес шкіл, коледжів, професійно-технічних училищ, вищих навчальних закладів, інститутів підвищення кваліфікації;

– розроблення нормативної документації, що регламентує валеологічну освіту та діяльність валеологічної служби в освітніх закладах [201, с. 47].

Проте, стрімке впровадження валеології в загальноосвітні школи без забезпечення підготовки відповідних педагогічних кадрів, за відсутності підручників, навчально-методичних посібників, єдиних програм і затвердженого державного стандарту з предмета «Валеологія» показало, що більшість викладачів не готова до викладання цієї дисципліни і не прагнуть підвищувати свій рівень обізнаності за цією проблематикою. Крім того, основні програми та Концепцію неперервного валеологічного виховання і освіти педагоги розробили під впливом рекомендацій із Заходу та буму езотерики, що виник завдяки пресі на початку 90-х років. Усе вищезазначене призвело до вульгаризації багатьох положень валеології, недовіри до неї певних кіл громадськості, різкої критики і до поступового згортання викладання цього предмета в школах. Проте, необхідність валеологічної освіти учнів не тільки не зменшилась, а, навпаки, стала ще більш актуальною в зв'язку із загостренням депопуляційних процесів у нашій країні [84, с. 9]. Її широке

впровадження вимагало розроблення, затвердження і введення в дію низки нормативних документів, головним із яких визначалася Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників [239]. Згідно з цим документом, розробленим у 2001 р, основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників – формування валеологічної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу [188, с. 21-22].

В Україні валеологічна освіта не досягла статусу обов'язкової, особливо у ВНЗ, не набула характеру чіткої зорієнтованості і загальності через відсутність системних наукових розробок, належної системи підготовки та перепідготовки валеологічних кадрів середньої та вищої кваліфікації. Крім того, викладання валеології було несистематичним. Наприклад, предмет «Основи валеології» було введено в 1-4-х класах, а далі він читався в 10-11-х, або ж тільки в середній ланці (5-8-і кл.). З 2004 року предмет «Основи здоров'я» викладався не в усіх ЗОШ України і переважно для учнів 5-8-х класів [274, с. 49].

Валеологія (як галузь наукового знання) і валеологічне супроводження (як головний метод професіоналізації всіх наявних в навчальному плані предметів і фахових дисциплін) ще не зайняли чільного місця в програмах навчання. Це є перепоною, не дозволяє цілісно застосовувати особливості, специфіку і методику валеології і накопичених, до нині, в теорії здоров'я і оздоровлення знань [168, с. 73].

Тому система оздоровчої освіти на базі валеологічної етики може стати могутнім фактором перебудови суспільної свідомості та подолання духовної, а потім біологічної й економічної криз. Але для цього вона повинна набути статусу державної програми [200, с. 45].

Виявлено, що нині підготовка педагогічних працівників здійснюється відповідно до внесених у Державний класифікатор професій України ДК 003-95 (зміни та доповнення № 4) таких професій: 2359.2 – педагог-валеолог; 3340 – асистент педагога-валеолога; 2359.2 – методист-валеолог; 2359.1 – науковий співробітник (валеологія). Наказом Президента України про затвердження Національної програми «Діти України» в 1996 р. Харківському національному університету імені В. Каразіна було доручено організувати науково-дослідну валеологічну лабораторію з метою діагностики стану здоров'я дітей залежно від місця їхнього проживання, стану оточуючого природного середовища та ліквідації екологічного дисбалансу за допомогою препаратів рослинного походження, пропаганди здорового способу життя, відновлення

фізичного, психічного та духовного здоров'я. В 1999 р. у Харківському національному університеті імені В. Каразіна створено кафедру валеології. На основі багаторічної науково-дослідної роботи валеологічної лабораторії розроблені і затверджені для практичного застосування методичні рекомендації щодо основ діагностики рівня фізичного здоров'я, фітокорекції, валеомоніторингу навчального процесу. Результати цих робіт неодноразово доповідалися на високих наукових форумах в Україні, Польщі, Данії, Канаді. Активна робота кафедри валеології відзначена престижними міжнародними відзнаками. Завідуюча кафедрою М. Гончаренко відзначена високою міжнародною нагородою «Посол Миру» [188, с. 22-23].

Наказом Міністерства освіти і науки України № 277 від 08.05.2003р. до Переліку напрямів і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах, внесено наступні доповнення: за напрямом 0101 «Педагогічна освіта» введено спеціальність «валеологія» за наступними освітньо-кваліфікаційними рівнями: 6.010100 – «бакалавр»; 7.010108 – «спеціаліст», 8.01010 – магістр. Державний стандарт середньої освіти має розділ «Здоров'я та фізична культура», що включає фізичну, соціальну та духовну складові здоров'я. Згідно з листом МОН України від 25.12.2003р. № 1/9-595 загальноосвітня дисципліна «Основи валеології» рекомендується як обов'язкова дисципліна для підготовки фахівців освітнього кваліфікаційного рівня «бакалавр» у всіх педагогічних ВНЗ незалежно від форм власності [188, с. 23; 225].

Дослідно-експериментальне вивчення проблеми «Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я» у вибіркових класах основних шкіл Києва, Кузнєцовська, Рівного та Рівненської області (2000-2009 рр.) засвідчило, що викладання основ валеології, основ здоров'я на початку експерименту мало епізодичний, фрагментарний характер. На 2000-2004 рр. вивчення валеології як навчальної дисципліни здійснювалося в окремих школах західного регіону і Києва.

Наприклад, у Рівному на 2002 н.р. тільки 28,6 %, а на 2003 н.р. – 14,3 % шкіл реалізовували валеологічну освіту. Паралельно з валеологією викладалася дисципліна «Основи безпеки життєдіяльності». До 2004 р. валеологію викладали лише декілька СЗШ у Києві, Рівному, а в Рівненській області вона була витіснена зі шкільних навчальних планів «ОБЖ». З 2004 р. валеологія повернулася до СЗШ у вигляді нової дисципліни «Основи здоров'я». І знову – нестача підручників, фахівців-

валеологів; сама ж дисципліна викладається до 9-го класу навчання у СЗШ [274, с. 50].

Комплексно освітньо-оздоровчі технології навчання викладачі та студенти не готові поки що опанувати в навчанні, на практиці та в дослідженнях. Спрощене перенесення медико-біологічних знань, систем і технологій або їхніх елементів на новий ґрунт валеологічної освіти (що мають зовсім інші механізми дії), без урахування певних принципів сполучення, не здатні відповідати сучасним кваліфікаційним вимогам рівня підготовки фахівців освітньо-оздоровчого напряму [168; 103].

Такі суперечності викладання зумовлені зарахуванням рекомендованого курсу «Основи валеології» до варіативної частини навчального плану та відведенням малої кількості годин на його вивчення (17 годин). Хоча дисципліна «Основи здоров'я» належить до інваріативної частини навчального плану, годин на її вивчення відведено обмаль (17 год. у 5-9 класах).

У 1995 році в Рівному, Рівненській області, Києві валеологію викладали вчителі класні керівники, медпрацівники, завучі з виховної роботи, шкільні психологи. З 2001 по 2009 рр. педагоги оволодівають методикою викладання нових дисциплін – «ОБЖ», «Основи здоров'я».

Незначна кількість підручників для 8-9-х кл., розбіжності їхнього змісту з програмою МОН України, широке коло авторів, високий рівень наукового підходу до комплектування змісту більшості підручників для учнів 5-9-х класів ускладнювали реалізацію валеологічного і безпечного змісту навчально-виховної роботи шкільного колективу [274, с. 50].

У червні 2007 року відбувся перший в Україні випуск фахівців з валеології. 28 осіб, які одержали другу вищу освіту на філософському факультеті Харківського національного університету імені В. Каразіна, успішно захистили свої дипломні роботи. Їм присвоєна кваліфікація «валеолог-педагог» [215]. Фахівців-валеологів нині також готують в: Умальському державному гуманітарному університеті (вчителів фізичної культури, допризовної підготовки, валеології); Кременецькому обласному гуманітарно-педагогічному інституті імені Т. Шевченка (вчитель біології та валеології); Тернопільському національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка (вчителів біології, валеології, основ екології, а також вчителів біології, хімії, валеології та основ екології); Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені І. Франка (спеціальність 6.010203 – Здоров'я людини).

Валеологічна підготовка студентів педагогічних спеціальностей у

ВНЗ України здійснюється шляхом викладання таких загальноосвітніх валеологічних дисциплін, як: «Валеологія», «Основи валеології», спеціальних валеологічних дисциплін: «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників», «Методика викладання валеології», «Методика викладання валеології в школі», «Основи валеології з методикою викладання», а також спецкурсів: «Основи здорового способу життя», «Формування здорового способу життя», «Лікарсько-педагогічний контроль» (таблиця 1.1). Тобто використовується внутрішньодисциплінарний підхід реалізації змісту валеологічної освіти.

Розширення типів і збагачення форм оздоровчої освіти створює тенденції до перебудови освітнього процесу, який багато в чому знаходиться у прямій суперечності з традиційними поглядами й підходами до проблеми здоров'я. Це вже зараз призводить до стану невизначеності, небажаних змін в програмах підготовки майбутніх вчителів.

Мультидисциплінарний підхід, що передбачає валеологізацію наявних навчальних дисциплін у ВНЗ України також є. Наприклад, викладаються курси: «Вікова фізіологія та валеологія», «Анатомія, вікова фізіологія, валеологія і шкільна гігієна», «Вікова фізіологія, валеологія і психогігієна», «Основи медичних знань та охорона здоров'я дітей» (таблиця 1.1).

Такі фахівці потрібні Україні, оскільки педагоги та психологи давно вже дійшли висновку про необхідність оновлення навчально-виховного процесу з позицій забезпечення здоров'я учнів, ураховуючи те, що до першого класу нині приходить багато хворих дітей, а за період навчання кількість хронічних захворювань учнів збільшується у 4-5 разів [84; 113; 188, с. 24; 226].

Валеологічна просвіта населення в Україні здійснюється зусиллями суспільної організації «Українська асоціація валеологів», що заснована у 2002 році і налічує 19 осередків у різних регіонах країни (первинні організації «Української асоціації валеологів» в 16 областях України, валеологічні клуби та валеологічні центри). Президентом цієї асоціації є професор М. Гончаренко. Діяльність асоціації спрямована на підвищення рівня культури здоров'я населення України, виховання позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у підростаючого покоління, а також впровадження інноваційних охороноздоровчих технологій.

Отже, валеологія повноправно посіла своє місце серед інших наук. Вона не є конкурентом ані для медицини, ані для педагогіки, ані для

психології. Вона не є новою релігією тому, що ґрунтується на науково-доведених знаннях, а не на віруваннях, і не є конкурентом для жодної з релігійних конфесій. Її місія – накопичення, узагальнення і розвиток наукових знань про індивідуальне здоров'я людини, які мають стати наріжним каменем у проблемі формування, збереження та зміцнення здоров'я населення. Вона є тим науковим напрямом, який поєднує медичні знання із педагогічними з метою виховання здорової, високоосвіченої, культурної нації.

Таблиця 1.1

Валеологічна підготовка студентів педагогічних спеціальностей у ВНЗ України (за матеріалами Інтернет-сайтів ВНЗ)

Характеристика і назва навчального курсу		ВНЗ в яких викладаються
Внутрішньо-дисциплінарний підхід реалізації змісту валеологічної освіти		
Внутрішньо-дисциплінарний підхід	«Валеологія», «Основи валеології»	Рівненський державний гуманітарний університет, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Сумський державний педагогічний університет, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Донбаський педагогічний університет
	«Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників», «Методика викладання валеології»	Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Здоров'язбережувальні технології	«Основи здорового способу життя»	Рівненський державний гуманітарний університет
	«Формування здорового способу життя»	Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
	«Лікарсько-педагогічний контроль»	Сумський державний педагогічний університет
Мультидисциплінарний підхід реалізації валеологічної освіти		
Мультидисциплінарний підхід	«Вікова фізіологія та валеологія»; «Анатомія, вікова фізіологія, валеологія і шкільна гігієна»; «Вікова фізіологія, валеологія і психогігієна»	Рівненський державний гуманітарний університет, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Із початку свого існування й до сьогодення валеологія залишається у стані постійної самооборони від нападів і заперечень (головним чином – медиків-гігієністів і представників офіційної церкви), але продовжує свій розвиток. Цьому сприяє низка факторів: економічна нестабільність і пов'язані з нею деструктивні процеси у суспільстві, мізерні фінансування медицини, яка не в змозі забезпечити високий рівень здоров'я населення; зниження рівня народжуваності та збільшення смертності населення України; багатоплановість і складність проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді [188, с. 26].

Як зазначають автори, стан валеологічної освіти у різних її ланках є незадовільним [74]. Вчителі з першого по одинадцятий клас не володіють знаннями в галузі валеології. Валеологічна служба в системі освіти перебуває на рівні становлення та розвитку. Матеріально-технічна база практично відсутня. Професійна орієнтація студентів у ВНЗ проводиться формально або взагалі не проводиться. Майбутні вчителі не мають уявлення про здоровий спосіб життя, як і не мають педагогічної практики в цій галузі знань. Відсутня професійна взаємодія між шкільними валеологами і педагогами інших спеціальностей, з огляду на що вчителі не мають змоги отримати сучасні уявлення про здоровий спосіб життя та інші аспекти основ валеології. Відсутня система стажування фахівців – валеологів. Умови роботи вчителів – валеологів не сприяють професійному й особистісному зростанню [13, с. 46].

Відомості, що характеризують особливості та наявний стан підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів одержано за результатами дослідження О. Філіпп'євої. З'ясовано, що найбільшу кількість (63,5 %) становить та частина студентів факультету початкової освіти, яка має низький рівень готовності до валеологічного виховання в школі, 32,5 % – середній рівень і лише 4,0 % з числа досліджуваних відзначається високим рівнем відповідної готовності. Ці студенти усвідомлювали необхідність дотримання комплексної програми дій щодо валеологічного виховання учнів, виявляли уміння системно передавати знання валеологічного змісту, прагнули творчо вирішувати питання організації та проведення навчально-виховних заходів валеологічної спрямованості [258, с. 12].

Майбутні фахівці з валеології нині вивчають і досліджують у вищих навчальних закладах переважно частково, без намагань оволодіти цілісною системою змісту і методів індивідуального оздоровлення, котра б відповідала змісту і назві оздоровчого напряму. Тобто, простежується

пряма аналогія з медициною, що розчленувала цілісну людину і кожен фахівець окремо «лікує» її окремі функції або органи (здебільшого наслідки, а не причини хвороби). У результаті цього, незважаючи на значну кількість лікарів, країна прийшла наприкінці століття до такої невтішної ситуації зі станом здоров'я населення. Таку ж ефективність якості майбутнього професійного напряму роботи можемо одержати й від нинішніх студентів, яких готуємо за спеціальністю або спеціалізацією «Валеологія», якщо в змісті навчальної програми не враховувати сучасні методичні засади системи професіоналізації, то буде продовжуватися вивчення і дослідження частковості, а не тієї повноти видів валеологічної дійсності, в якій повинна бути представлена теоретична структура освітньо-оздоровчих методик, технологій, що, поки ще відсутні в наявних навчальних програмах [168, с. 73].

Чинна система валеологічної освіти у ВНЗ поки ще не набула характеру завершальної ланки безперервної освіти. Вона обмежується викладом, переважно окремих, не скоординованих між собою в межах національної валеологічної освіти, розділів валеології; по-суті відсутнє будь-яке системне методологічне, методичне, організаційне забезпечення, що призводить до змістовної та структурної неузгодженості окремих програм [71; 200, с. 46].

Досліджуючи валеологічну компетентність як показник валеологічної культури і такі її прояви, як знання основних способів, прийомів і методів самовдосконалення і саморегуляції, що дозволяють зберегти і примножити індивідуальне здоров'я, ми відзначаємо наступне: дані методики не передбачені Держстандартом і відсутні в програмах ВНЗ.

У розділі щодо медико-біологічного блоку відводиться дуже незначна кількість годин на нетрадиційні методи оздоровлення. Програма медичних дисциплін неухильно скорочується і націлена переважно на надання першої допомоги дорослим і дітям у випадках невідкладних станів і гострих захворюваннях інфекційної і неінфекційної етіології. Цього явно недостатньо для того, щоб майбутні вчителі могли набути навичок у збереженні, зміцненні, а також і формуванні здоров'я дітей шкільного віку. Студенти не вміють підвищувати компенсаторні сили свого організму з метою боротьби зі стресами і неврозами, а отже, не навчать цьому в школі своїх підопічних. Саме неврози і патогенні стреси, за оцінкою фахівців, можуть викликати різні соматичні захворювання, особливо небезпечні неврози з ознаками тривоги і

депресії для дитячого віку (І. Аршавський, В. Роттенберг). У зв'язку з вразливістю дитячої психіки, особливо, на «переломних» етапах розвитку, вони руйнують здоров'я дітей і можуть бути причиною дитячих захворювань неінфекційної етіології. За неопублікованим даними, приблизно третина таких захворювань належить до психосоматичних, причиною яких стали ті чи інші зміни в психічному стані дитини.

Є також різні дані досліджень, що свідчать про патологічні відхилення у здоров'ї вчителів. Ось деякі дані з них: захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, кістково-м'язової системи (71, 8 %), шлунково-кишкового тракту (6,3 %), на п'ятому місці стоять захворювання нервової системи. Підвищений обмін речовин унаслідок великого психічного навантаження є передумовою для гіпертиреозу – захворювання щитовидної залози (для нормалізації обміну потрібно 2-3 доби; в цілому, навіть за час відпустки неможливо привести обмін до норми). Постійне навантаження на одні й ті самі центри півкуль кори головного мозку призводить до різкого перерозподілу мозкових кровотоків, що виражається в частому безсонні – першій ознаці перевтоми. В учителя значне також навантаження на мовний апарат, що призводить до частих ларингітів [179].

Автор досліджень, наведених вище, Л. Татарникова пов'язує домінуючі захворювання педагогів з неправильною організацією їхнього життя і, в першу чергу, навчального процесу. На наш погляд, цих захворювань було б набагато менше, якби педагоги володіли прийомами саморегуляції і самооздоровлення. Це можливо в процесі формування валеологічної складової їхньої педагогічної культури у ВНЗ.

Розглядаючи такий параметр валеологічної культури як валеологічна діяльність, тобто діяльність щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я і ЗСЖ, відзначимо, що вона залежить, як зауважують дослідники (Л. Татарникова та ін. [249], від зацікавленості педагога у власному здоров'ї. Треба взяти до уваги ту обставину, що діти завжди схильні наслідувати дорослим. У школі це добре помітно серед учнів молодших і середніх класів. Яке ставлення до свого здоров'я продемонструє школярам учитель, таке саме відношення до нього він сформує в своїх учнів. Дуже важливо, щоб діяльність учителя викликала позитивний емоційний відгук, що спонукає до здорового способу життя школярів.

У зв'язку з цим ми опитали студентів-четвертокурсників, які пройшли практику в школі, що їм доводилося робити щодо зміцнення та

формування здоров'я дітей, і взагалі, чи стикалися вони з проблемою здоров'я дітей у себе на практиці. Студенти відзначили серед захворювань, що спостерігалися тільки такі, як поширення епідемії грипу та вірусної інфекції. Інших захворювань серед дітей ніхто не помітив і проблемою здоров'я не зацікавився. Природно, що і діяльність їх щодо збереження і зміцнення здоров'я була відповідною. Лише деякі (3 % з 49 осіб) звернули увагу на збільшення наркоманії та тютюнопаління серед підлітків та провели уроки, присвячені шкідливості тютюнопаління і вживання наркотиків, тобто провели профілактично-просвітницькі заходи.

Дані нашого дослідження щодо наявності валеологічної культури у студентів педагогічного ВНЗ представлені в таблиці 1.2. Всі компоненти валеологічної культури знаходяться в єдиному зв'язку. Якщо який-небудь з них відсутній, то рівень сформованості валеологічної культури ми вважаємо недостатнім.

Отже, можна визначити три рівні сформованості валеологічної культури: високий, середній і низький або недостатній. Високий рівень означає сформованість всіх компонентів на високому рівні проявів. Середній – всі компоненти проявляються на середньому або високому й середньому рівнях у поєднанні. Низький або недостатній рівень – прояв усіх компонентів відбувається на низькому рівні або один із компонентів відсутній.

З таблиці 1.2 ми бачимо, що коефіцієнт високого рівня валеологічної культури на допрофесійному рівні склав 1,5; середнього рівня – 10,2; низького рівня – 29 одиниць. Найнижчий коефіцієнт складає високий рівень валеологічної культури і найбільший коефіцієнт – низький рівень здоров'язберігаючої культури. Дані свідчать про те, що в педагогічному ВНЗ валеологічна культура майбутнього вчителя находиться на низькому, або недостатньому рівні, тому що не всі компоненти формуються в процесі навчання.

Отже, аналіз стану проблеми на сучасному етапі й аналіз практики підготовки фахівців для системи шкільної освіти дає підстави стверджувати про актуальність досліджуваної нами проблеми.

Аналіз тенденцій теоретичного вирішення проблеми підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності в школі дозволяє сформулювати концептуальні положення нашого дослідження.

Валеолого-педагогічна діяльність – це особливий вид соціально-корисної діяльності дорослих людей, спрямованої на передачу

підростаючому поколінню накопичених людством культури та досвіду з охорони, зміцнення і формування здоров'я, створення оптимальних умов для розвитку і саморозвитку людини у відповідності з цілями особистості, суспільства та держави.

Таблиця 1.2

Допрофесійний рівень валеологічної культури

Параметри (критерії)	Показники	Прояви	Рівні проявів:		
			Вис.	Сер.	Низьк.
1. Валеологічна свідомість	Спрямованість мислення на вдосконалення здоров'я і ЗСЖ: позитивна мотивація до ЗСЖ, ціннісне ставлення до здоров'я	1.Прагнення до вдосконалення власного здоров'я, внутрішня установка на збереження здоров'я інших	5 %	80 %	15 %
	Валеологічні якості особистості	2.Емпатія, не конфліктність, гуманні рішення, неучасть у насильницьких актах впливу	10 %	11 %	79 %
Загальні коефіцієнти рівнів			1,5	9,9	9,4
2. Валеологічна компетентність	Наявність знань і умінь підвищувати компенсаційні сили організму	Використання своїх знань в практиці життєдіяльності	–	–	99,9 %
Загальні коефіцієнти рівнів			0	0	9,9
3. Валеологічна діяльність	Діяльність зі збереження, зміцнення і формуванню здоров'я (профілактика хвороб, валеологічне просвітництво дітей та батьків)	Пробудження інтересу до власного здоров'я у дітей. Пошук нестандартних індивідуалізованих підходів і рішень	–	3 %	97 %
Загальні коефіцієнти рівнів			–	0,3	9,7
РАЗОМ (загальний коефіцієнт за трьома параметрами):			1,5	10,2	29

Зміст підготовки студентів до цієї діяльності виходить із загальної мети соціального замовлення, що ми визначили як соціально-орієнтовану і педагогічно адаптовану систему засвоєння якої забезпечує

формування всебічно гармонійно розвиненої особистості. Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності полягає, по-перше, в оволодінні спеціальними знаннями, вміннями та навичками; по-друге, у формуванні професійних якостей особистості, необхідних для успішного здійснення професійної діяльності; по-третє, у розвитку позитивного відношення майбутнього педагога до вибраної спеціальності.

Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності може бути описана як цілісна педагогічна концепція, що передбачає наявність наступних факторів: валеолого-педагогічної спрямованості особистості, орієнтації освітнього процесу ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності в школі; гуманізація педагогічної взаємодії викладача і студента в освітньому процесі ВНЗ.

Ця концепція реалізується через сфери діяльності, спілкування, самосвідомості особистості. Змістом процесу підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності варто вважати методи і прийоми спільної роботи викладача і студента, спрямовані на засвоєння особистістю соціального досвіду професії педагога й активного його відтворення в системі шкільної освіти, на формування позитивної мотивації навчання.

Ефективність підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності залежить від рівня розвитку особистості, комплексності, системності його знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій, активності та творчості в освоєнні середовища, від різноманітності і специфіки середовища, що забезпечує можливість вибору напряму, адекватного внутрішнім тенденціям розвитку особистості.

Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності виступає основою формування валеологічної спрямованості особистості, професійного саморозвитку, стійкої мотивації здорового способу життя, сприяє усвідомленню майбутніми педагогами здоров'я як цінності і самоцінності за створення наступних умов: формування у студентів стійкої мотивації валеолого-педагогічної діяльності; валеологічної спрямованості змісту педагогічних дисциплін; гуманістичної взаємодії студентів із учасниками педагогічного процесу в школі у період педагогічної практики.

Висновки до першого розділу

Аналіз філософських, педагогічних та психологічних аспектів підготовки майбутніх вчителів до валеологічної діяльності та реалізації концепцій здоров'язбереження в системі професійної підготовки вчителів у ВНЗ дає підстави констатувати, що впровадження компетентнісного підходу у систему вищої педагогічної освіти сприятиме формуванню валеологічної компетентності сучасного вчителя для зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління у сучасному суспільстві.

Концептуальними засадами здоров'язбереження у педагогічній освіті є гуманізація і валеологізація освітнього процесу у ВНЗ, створення здоров'язберігаючого середовища, що сприятиме зміцненню і збереженню здоров'я дітей та молоді.

Формування валеологічної компетентності є принципово важливим та соціально зумовленим у системі професійної підготовки майбутніх учителів, оскільки саме означена фахова компетентність забезпечує майбутнім учителям успішну професійну діяльність, спрямовану на вирішення однієї з нагальних науково-педагогічних проблем, що є водночас соціальною проблемою сучасного суспільства – збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Результати дослідження свідчать, що останнім часом значно розширилися межі застосування валеологічної освіти, котра охоплює суттєві і життєво значущі питання виживання людини, збереження нею здоров'я, існування людського роду взагалі. Переосмислення предметного поля валеології, необхідність підготовки валеологічно компетентного майбутнього учителя актуалізується загальною тенденцією погіршення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх учителів до валеолого-педагогічної діяльності в школі показав, що цій проблемі приділяється недостатня увага як Міністерством освіти і науки України, так і безпосередньо вищими навчальними закладами.

Відповідно, можемо сказати, що нині валеологічне навчання та виховання молоді в нашій державі не забезпечується повною мірою, оскільки реалізація змісту валеологічної освіти можлива лише шляхом мультидисциплінарного підходу. Крім того, споріднені наукові напрями об'єднуються у навчальні комплекси, скорочується час аудиторних занять

для їх вивчення. За таких умов валеологічна підготовка у ВНЗ часто набуває характерних рис формалізму при якому відбувається механічне вивчування навчального матеріалу, без достатнього його розуміння та вміння застосовувати його на практиці

Зміст підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності полягає, по-перше, в оволодінні спеціальними знаннями, вміннями та навичками здоров'язбереження; по-друге, у формуванні професійних якостей особистості, необхідних для успішного здійснення професійної діяльності; по-третє, у розвитку позитивного ставлення майбутнього педагога до вибраної спеціальності.

Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності може бути описана як цілісна педагогічна концепція, що передбачає валеолого-педагогічну спрямованість особистості, орієнтацію освітнього процесу ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності в школі; гуманізацію педагогічної взаємодії викладача і студента в освітньому процесі ВНЗ. Вона виступає основою формування валеологічної спрямованості особистості, професійного саморозвитку, стійкої мотивації здорового способу життя, сприяє усвідомленню майбутніми педагогами здоров'я як цінності і самоцінності.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВНЗ

2.1. Історичні передумови становлення валеологічної освіти

Завданням цього підрозділу є історичний аналіз розвитку ставлення до здоров'я та його збереження, виявлення передумов становлення валеологічної культури, що дозволить обґрунтувати стан проблеми здоров'я на сучасному етапі в філософському, медико-біологічному, психолого-педагогічному аспектах.

Розглядаючи в історичному аспекті становлення валеологічної освіти студентів – майбутніх педагогів, необхідно відзначити наступне. Початком цілеспрямованої професійної валеологічної підготовки вчителя в Україні можна вважати 1971 рік, коли в педагогічних ВНЗ почалося вивчення навчального курсу «Вікова фізіологія і шкільна гігієна». Цей курс викладається і дотепер і знайомить вчителя з анатомо-фізіологічними особливостями дитячого організму і необхідними для нормального розвитку під час навчання умовами. Крім того, на кафедрі цивільної оборони для студенток читався курс «Цивільна оборона», після засвоєння якого випускниці інституту одержували другу спеціальність – медсестра запасу [88, с. 15].

80-ті роки відзначені новим підйомом в дослідженні проблем охорони здоров'я школярів. Серед учених, які займаються розробленням програм щодо виходу зі становища, що склалося, відзначимо роботи А. Кіколова, Е. Теллера, П. Тищенко, Д. Шаріпової, І. Дубровіної, М. Кравцової, І. Брехмана, І. Березіна, Ю. Дєргачова.

Багато робіт призначалося для мережі установ гігієнічної освіти учнів. На основі скринінгових досліджень з'являються інструктивно-методичні листи про завдання школи. Так, наприклад, в роботі І. Березіна, Ю. Дєргачова «Школа наукових основ здоров'я» (1981) представлена цілісна система комплексної, індивідуальної профілактики, що впливає на весь організм і поліпшує регуляцію роботи життєво-

шлункових органів. В основу роботи авторами покладено принцип адаптації, що поступово розвивається в принцип здорового способу життя.

Про дотримання гігієнічних вимог в організації навчально-виховного процесу говорять у своїх роботах О. Кудрявцева і П. Тищенко (1986). А дослідження Е. Теллера та А. Кіколова розвиваються в напрямку соматичних відхилень (короткозорість, сколіози, плоскостопість та ін.), що виникають в результаті перевантажень і неправильної організації навчально-виховного процесу . Не залишаються без уваги і дії чинників, що впливають на здоров'я дитини. Про те, яку роль відіграє сім'я у формуванні здоров'я, йдеться в роботі М. Студьоніної, Л. Семенової, Д. Шарипової «Охорона здоров'я школярів». Крім розкриття причин негативного впливу на організм, робота, в основному, присвячена вихованню здорової дитини.

Одержані на основі поглиблених і широкомасштабних досліджень способу життя у 60-80 роки відомості не виявили підвищення рівня здоров'я населення, а були одержані зовсім інші результати. Не вдалося домогтися кардинального підвищення рівня здоров'я населення, чому перешкоджали труднощі, зумовлені відсутністю системного бачення проблеми і системно організованих заходів на всіх рівнях способу життя – від населення в цілому до окремого індивіда [110, с. 13].

У 1985 році на виїзному засіданні Бюро Наукової Ради АМН СРСР «Медичні проблеми фізичної культури і спорту» Г. Апанасенко вперше представив обґрунтовану ним модель, придатну для оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда за прямими показниками, довів її інформативність, розкрив перспективи використання цієї моделі в профілактиці захворювань і оздоровленні населення [17]. Була опублікована його перша стаття про методологію кількісної оцінки рівня здоров'я індивіда (журнал «Гігієна і санітарія»), був затверджений «Міжкафедральний план викладання валеології для студентів медичних інститутів» (Л. Калінкін, В. Сілуянова й ін.). Перший навчальний посібник з медичної валеології для студентів-медиків з'явився в Алтайському медичному інституті, де на кафедрі нормальної фізіології був створений відповідний курс (В. Куликов).

Наприкінці 80-х – на початку 90-х років відбувається повсюдна переоцінка цінностей; медики, педагоги вважають, що генофонд країни безпосередньо залежить від здоров'я підростаючих поколінь, а здоров'я, знаходиться в катастрофічному становищі. Саме в цей час з'являється

значна кількість практичних рекомендацій щодо антиалкогольного, антинікотинового, антинаркотичного просвітництва. Статеве та сексуальне виховання вважається необхідним аспектом формування ЗСЖ. Учені шукають шляхи збереження психічного здоров'я, методи корекції психофізичних відхилень, резерви підвищення резистентності організму, стійкості психіки і нервової системи дітей [225]. Подібні явища свідчать про зворотний процес, про зниження якості інтелектуального розвитку, фізичного і психічного здоров'я дітей. Практичні працівники освітнього процесу вважають, що в погіршенні здоров'я школярів винні економічні умови, екологічна обстановка, сім'я. Школа знімає з себе відповідальність за здоров'я підростаючого покоління. Однак, аналіз літературних джерел свідчить про те, що багато вчених у своїх роботах доводили негативний вплив шкільних перевантажень, в результаті яких виникають «шкільні хвороби» (короткозорість, сколіоз і т.д.) і дидактоневрози [24; 36; 82; 102; 234; 247]. Наявні діючі моделі організації системи навчально-виховного процесу в середній школі в більшості своїй не відповідають поняттю особистісно орієнтованих систем розвитку, оскільки з них виключений один із суб'єктів освітнього процесу – дитина в усій її індивідуальній сутності.

У 70-90-ті роки соціально-економічна та екологічна ситуація призвели до різкого погіршення стану здоров'я населення – головним чином, дитячого. Населення стало скорочуватися і деградувати: біологічно і психологічно. Ситуація продовжує розвиватися в негативному напрямі. Зрозуміло, що система охорони здоров'я не здатна самотужки впоратися із таким навантаженням. Тільки спільними зусиллями різних фахівців можливо змінити ситуацію. Один із шляхів вирішення цієї проблеми, на наш погляд, – це підвищення валеологічної грамотності населення, його валеологічної культури. Сучасна людина не може вважатися освіченою, якщо вона не освоїла культури здоров'я, тобто вміння жити, не на шкоду організму, а з користю для нього.

Виходячи з теми дослідження, професійну підготовку майбутнього вчителя варто представляти як цілісну систему, що об'єднує відносно самостійні, але взаємопов'язані та взаємозумовлені сторони: загальнокультурну, психолого-педагогічну, методичну. Така інтеграція дозволяє формувати інтелектуально-творчу та гуманну особистість педагога.

У новому тисячолітті, коли моральні, життєві цінності спрямовані на духовність особистості, погляд на людину змінився. Від окремої

людини, що знає і вміє – до особистості цілісної, тобто до особистості духовної і відповідальної (за себе, за близьких, за минуле, за майбутнє, за планету в цілому). У відповідності з цим основним завданням виховання на сучасному етапі є сприяння становленню і вдосконаленню суб'єктивно-особистісного і духовного світу людини, до створення умов для розвитку самосвідомості, самовизначення, самореалізації і самоствердження особистості.

Гуманістичний напрям століття об'єднав філософів, психологів і педагогів на шляхах пошуку сенсу людського буття, самоактуалізації, творчості, свободи вибору, цілісності, інтегративності мислення, управління людиною власним розвитком. Гуманістичний підхід до розвитку особистості виходить з постулату про прогресивний розвиток людської свідомості за наявності відповідних умов та задоволення потреб у самоствердженні.

Вважаємо, що ідеї гуманізму, людинолюбства лежать в основі валеологізації освітнього процесу. Центральна ідея гуманізму тісно пов'язується зі здоров'язберігаючими та здоров'ятворчими принципами, а саме – з актуалізацією через заняття, з гуманістичним потенціалом можливостей, закладених в людині, всебічною культивацією її переваг.

У цей період відбувається становлення валеології як окремої науки. Зокрема, у 1980-х рр. І. Брехманом було введено поняття «валеологія» разом із поняттям «валеологічна культура». З цього часу учений активно розвиває ідеї індивідуального здоров'я. Дослідження здоров'я людини в цей час було досить поширеним у наукових колах, що підтверджується введенням В. Клімовою в науку поняття «культура здоров'я» (1980-ті рр.). Вона вважає, що «культуру здоров'я визначає вміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь. Для цього, по-перше, необхідно зрозуміти умови, в яких ми живемо, свої характеристики оточуючого середовища. По-друге, вивчити індивідуальні якості та особливості. По-третє, розумно співвіднести «суб'єктивного себе» з об'єктивним навколишнім світом, щоб найкращим чином увійти без непотрібних і подекуди хворобливих станів у всілякі втрати, невиправдані «притирки», «доводки», «перебудови». По-четверте, дивитися на своє здоров'я по-державному: пам'ятати, що попередити хворобу легше, аніж лікувати, що здоров'я багато в чому залежить від правильного способу життя» [32, с. 17].

Відомо, що важливим фактором удосконалення системи підготовки вчителів для національної школи є навчальні плани, програми

і підручники. Навчальний план – це своєрідний проект підготовки висококваліфікованих фахівців.

Усі дисципліни, що вивчалися в інститутах, було об'єднано в три цикли: 1) суспільні науки; 2) психолого-педагогічні; 3) спеціальні науки, що визначають профіль педагога. Зазнали змін структура і логічна схема предметів педагогічного циклу: збільшено час на теоретичну підготовку, запроваджено курси «Вікова фізіологія», «Вікова і педагогічна психологія» [200].

На початку 90-х років в Україні розпочинається впровадження Європейського проекту шкіл сприяння здоров'ю. Новим імпульсом для його розвитку став спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 17 липня 2002 року №412/254 адм., котрий затвердив «Основні вимоги щодо організації діяльності навчального закладу – «Школи сприяння здоров'ю» та «Критерії діяльності навчального закладу – «Школи сприяння здоров'ю».

Навчальні заклади – «Школи сприяння здоров'ю» (ШСЗ) – здійснюють валеологічну освіту за навчальними планами, підручниками, посібниками, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України, і реалізують завдання збереження і зміцнення здоров'я учнів відповідно до їхніх вікових особливостей та індивідуальних здібностей. З метою постійного контролю ведеться обов'язкова паспортизація стану здоров'я кожного учня та його індивідуальний щоденник здоров'я [269, с. 47-53].

Починаючи з 90-х рр. XX ст. активізувалась діяльність країн – членів Всесвітньої організації охорони здоров'я у напрямі формування здорового способу життя населення через освіту. На міжнародному рівні були проведені конференції, присвячені проблемам суспільної політики щодо зміцнення здоров'я. В більшості країн світу запроваджені комплексні програми збереження і охорони здоров'я молоді, що мають різні підходи до розв'язання означеної проблеми. Також у цей період починається розвиток прикладного характеру вчень про валеологію, про що свідчить наявність низки наукових досліджень стосовно валеологічної культури представників певної професії (вчителі, соціальні педагоги, офіцери тощо), її сутності та особливостей формування [255].

У 1991 році в зв'язку зі зміною державної оборонної доктрини підготовка медсестер запасу на базі педагогічних ВНЗ була припинена і натомість на перепрофілізованих кафедрах цивільної оборони почалося викладання введеного в навчальні плани педагогічних ВНЗ навчального

курсу «Основи медичних знань та охорони здоров'я дітей» (106 годин), що включав три розділи: медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя (22 години), перша допомога у випадках загрозливих для здоров'я і життя станах *(66* годин), основи психогігієни (18 годин). Перший розділ цієї програми можна розглядати як базовий для формування в студентів уявлення про основні принципи здорового способу життя. Ця програма була розроблена З. Волотовською, А. Царенко, С. Ситник [62].

Період середини 80-х – початку 90-х років цілком справедливо вважають в Україні періодом «українського відродження». В системі вищої педагогічної освіти намітились тенденції виокремлення науки про здоров'я в окрему галузь.

У 1993 р. у програмі професійної підготовки студентів педагогічних ВНЗ Міністерством освіти України була впроваджена дисципліна «Охорона здоров'я і життя дитини /валеологія/». Цьому передувала методична робота багатьох педагогічних ВНЗ України, результати якої висвітлені в періодичних виданнях. Вищезгадана програма була розроблена кафедрою валеології та охорони здоров'я дітей Тернопільського державного педагогічного інституту і, як указують її автори, сприяла значною мірою поліпшенню гігієнічних знань студентів. На базі цієї кафедри було організовано курси психоенергосугестологів – масажистів і запропоновано введення психосугестії, аутотренінгу, масажу і мануальної терапії, дієтології і нетрадиційних методів профілактики захворювань та оздоровлення. Впроваджено в програми курсів підвищення кваліфікації та перекваліфікації вчителів основ медико-психологічних знань, необхідних для проведення ефективної оздоровчої профілактичної роботи [119, с. 15-16].

Сучасний стан здоров'я суспільства в умовах різних глобальних криз є однією з найбільш гострих проблем людинознавства та природничих наук. Цей факт актуалізував піднятя питання про введення науки про здоров'я в навчальні плани загальноосвітніх та професійних навчальних закладів наприкінці XX століття.

О. Авдєєва в своєму дисертаційному дослідженні провела історичний аналіз шкільних програм, що допомагають засвоїти здоровий спосіб життя [5, с. 16]. З 1990 року в усіх школах України введені уроки здоров'я. Розроблено Концепцію неперервної валеологічної освіти, проект базового змісту навчального предмета «Валеологія». З 1994 року у школах України були запроваджені навчальні програми: «Основи

валеологічних та медичних знань» 1-10 класи» [4] та «Валеологія» для 1-10 класів [204]. У 1996 році в загальноосвітніх школах України вводиться курс «Охорона життя і здоров'я учнів» для 1-11класів [205]. У 2006 році замість цих програм було запроваджено програму курсу «Основи здоров'я» [203].

Досліджуючи навчально-методичне забезпечення з «валеології», І. Чорнобай [267, с. 15-18] проаналізував питання фізичної культури в навчальних програмах, що переважно застосовуються в початкових школах України.

В одній із перших програм з валеології пропонується десять розділів: «Ріст і розвиток», «Загальні відомості про здоров'я, профілактика захворювань», «Рухова активність і здоров'я», «Про харчування», «Основи гігієни», «Психічне здоров'я», «Сімейне життя і здоров'я», «Профілактика пошкоджень, само- і взаємодопомога», «Вживання речовин і зловживання», «Екологія і здоров'я»[267, с. 15-18].

Накопичений досвід дозволяє усвідомити, що назріла потреба переходу від етапу поінформованості школярів про стан їхнього здоров'я до практичного етапу формування у них стійкої мотивації на здоров'я та надання їм навичок здорового способу життя. Затверджена наказом МОН України «Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя» нині дає можливість вирішити проблеми оздоровлення української нації через освіту і пропонує методологічні засади, підходи, принципи, критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [269, с. 47-53].

В авторській програмі І. Чорнобай «Охорона життя і здоров'я» для початкових класів передбачені теми: режим дня; раціональне харчування; організм людини, його розвиток; розвиток фізичних якостей; народні засоби зміцнення здоров'я; загартовування; урок оздоровлення з використанням місцевих умов; шкідливі звички; профілактика захворювань, травматизму [267, с. 15-18].

Особливість програми полягає в тому, що черговість тем підпорядкована сезонним, календарним змінам; програма орієнтована на відродження народних знань про охорону й зміцнення здоров'я. На

відміну від інших валеологічних програм, приділяється увага знанням про розвиток рухових якостей, що краще розвиваються в молодшому шкільному віці; на оздоровчі засоби і методи фізичної культури, які найкраще використовувати у цьому віковому періоді; на сезонну зміну їх упродовж року; народні традиції.

У програмі факультативного курсу «Здоровий спосіб життя» вбачається увага на: системне повідомлення основних знань з питань здорового способу життя і прищеплення гігієнічних навичок; постійне гігієнічне виховання (в школі, сім'ї, таборі); організацію позакласних і позашкільних санітарно-освітніх заходів; індивідуальну корекцію здоров'я; організацію батьківського всевобучу [267, с. 15-18].

У програмі «Основи валеології та медичних знань» заплановані теми з галузі фізичної культури: «Фізичні вправи, рух і здоров'я» (1-й клас); «Здоров'я та хвороби», «Профілактика нещасних випадків літом» (2-й клас); «Ритміка, танець, рух і здоров'я», «Формування правильної постави», «Профілактика травматизму взимку» (3-й клас); «Організм, як єдине ціле», «Ритміка, танець, рух і здоров'я», «Значення фізичної культури», «Профілактика порушень постави, травматизму», «Визначення індивідуального рівня здоров'я» (4-й клас). У програмі також запрограмовані знання про самооцінку й регулювання навантажень під час виконання фізичних вправ, про Олімпійських чемпіонів України (3-й клас) [267, с. 15-18].

Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» ґрунтується на вимогах «Базового змісту шкільної валеологічної освіти» і є основою для робочих або авторських програм».

Програма «Основи валеології» для викладання предмету за рахунок годин шкільного компоненту створена на основі програми шкільного інтегративного курсу «Валеологія». Зберігаючи основні його риси, незначно відрізняється набором запрограмованих тем, а також, кількістю годин [170, с. 15-18].

Принципи валеологічної освіти були закладені в програму «Основи здорового способу життя», створену й упроваджену в 1993 році в Запорізькому державному університеті. В 1994 р. з'явились перші програми з інтегрованого курсу «Валеологія». Для навчально-методичного забезпечення шкільного курсу «Валеологія» було визначено зміст і понятійний апарат.

Впродовж 1994-1997 рр. розробляються три варіанти концепції валеологічної освіти:

– українознавча, створена Міністерством освіти і науки України, Інститутом українознавства та Українським центром здоров'я у 1994 р.;

– українознавча «Школа-родина», створена Інститутом українознавства в 1996 р.;

– система безперервного валеологічного виховання та освіти в Україні, створена в 1997 р. за участю Міжгалузевої координаційної ради з валеологічного виховання та освіти в Україні й Інституту змісту та методів навчання Міністерства освіти і науки України.

Третій варіант концепції дістав схвалення науково-методичної комісії з валеології, провідних фахівців Міжгалузевої координаційної ради з валеологічного виховання та освіти. На основі концепції, що поєднує оздоровчий досвід українського народу, загальнолюдські гуманістичні цінності та новітні міжгалузеві наукові досягнення, було створено проект Держстандарту предмету «Валеологія» для середньої школи, що видано окремою брошурою (1997 р.). Проект було високо оцінено як вітчизняними фахівцями, так і валеологами Росії, Великобританії, Киргизії, Польщі. Його взято за основу проектів програм для вищих педагогічних закладів освіти та шкільних програм.

У 1994-1995 рр. створювалися експериментальні підручники й посібники з курсу «Валеологія» з такими блоками: «Охорона життя й здоров'я» та «Основи медичних знань». З 1997 р. починають виходити з друку підручники для вищих навчальних закладів та загальноосвітньої школи «Валеологія. Теоретичні основи валеології.» (автори Е. Булич, І. Муравов), «Абетка здоров'я» (автор В. Шахненко), «Валеологія» для 8-9 класів загальноосвітньої школи (автори А. Царенко, Г. Яцук, 1998 р.), «Валеологія» для 10-11 класів (автор В. Горащук, 1999 р.). Ця робота здійснювалась під керівництвом Міністерства освіти України за допомогою Українського інституту здоров'я. З 1996 р. починають працювати регіональні центри поширення валеології у Дніпропетровській, Запорізькій, Тернопільській, Харківській, Луганській, Черкаській та Кіровоградській областях. Практика викладання шкільного курсу «Валеологія» за програмою авторського колективу лікарів і педагогів довела його корисність, загальну перспективність та інтегративність [73].

Водночас школи через брак державного компоненту для викладання валеології мають обмежені можливості, тому в сучасній соціально-економічній ситуації суттєву роль у поліпшенні фізичного, психічного й соціального здоров'я дітей з урахуванням їхніх природних

нахилів і задатків відіграють позашкільні навчальні заклади [269].

У 1994 році було впроваджено дві навчальні програми: «Основи валеології та медичних знань. 1-10 класи» та «Валеологія» (Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» для 1-10-х класів) цього ж творчого колективу; а у 1996 році – третя, підготовлена творчим колективом на чолі із С. Волковою. Ці навчальні програми мали істотне значення для впровадження нового курсу, пропаганди здоров'я учнів, зрештою, вони висвітлили й проблему здоров'я підлітків. Проте, всі ці навчальні програми не були забезпечені підручниками, а курс «Валеологія» було перенесено до варіативного компоненту навчальних планів, і він поступово зник зі школи, а проблема ж здоров'я учнів залишилась. Разом з тим практика викладання шкільного курсу «Валеологія» у Дніпропетровській, Київській, Харківській та інших областях показала, що в тих школах, де цьому курсу було виділено 1 годину на тиждень, з'явились умови для створення системи збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я учнів, а там, де лише 0,5 години – система відсутня [269].

Як з'ясувалося пізніше, впровадження курсу «Валеологія» не розв'язало проблеми безпеки життєдіяльності учнів. Тому з 1996 року в загальноосвітніх школах України було введено курс «Охорона життя й здоров'я учнів» в 1-11 класах [73]. Програма цього курсу була першою і певною мірою невдалою спробою забезпечити підготовку учнів до безпеки життєдіяльності, однак вона не охоплювала всіх аспектів цієї багатогранної проблеми. Тому виникла необхідність упровадження нової навчальної програми «Основи безпеки життєдіяльності» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що була підготовлена творчим колективом науковців, практиків і провідних фахівців МВС та Міністерства освіти України. Вона була рішучим кроком у розв'язанні проблеми підготовки учнів до безпеки життєдіяльності. Програма включає розділи: «Дитина вдома», «Світ навколо тебе», «Я – учень « і «Моє здоров'я», що охоплюють основні аспекти життєдіяльності учнів. Проте програма «Основи безпеки життєдіяльності» розроблялася із розрахунком на те, що разом з цим курсом у школах викладається «Валеологія», і тому, по-перше, курс ОБЖ обмежений 17 годинами (один урок через тиждень), що не дає змоги створити цілісну систему підготовки учнів до ведення здорового й безпечного способу життя; по-друге, знання з валеології досить обмежені і не становлять певної системи; по-третє, чинна нині навчальна програма розроблялася ще у 90-і

– українознавча, створена Міністерством освіти і науки України, Інститутом українознавства та Українським центром здоров'я у 1994 р.;

– українознавча «Школа-родина», створена Інститутом українознавства в 1996 р.;

– система безперервного валеологічного виховання та освіти в Україні, створена в 1997 р. за участю Міжгалузевої координаційної ради з валеологічного виховання та освіти в Україні й Інституту змісту та методів навчання Міністерства освіти і науки України.

Третій варіант концепції дістав схвалення науково-методичної комісії з валеології провідних фахівців Міжгалузевої координаційної ради з валеологічного виховання та освіти. На основі концепції, що поєднує оздоровчий досвід українського народу, загальнолюдські гуманістичні цінності та новітні міжгалузеві наукові досягнення, було створено проект Держстандарту предмету «Валеологія» для середньої школи, що видано окремою брошурою (1997 р.). Проект було високо оцінено як вітчизняними фахівцями, так і валеологами Росії, Великобританії, Киргизії, Польщі. Його взято за основу проектів програм для вищих педагогічних закладів освіти та шкільних програм.

У 1994-1995 рр. створювалися експериментальні підручники й посібники з курсу «Валеологія» з такими блоками: «Охорона життя й здоров'я» та «Основи медичних знань». З 1997 р. починають виходити з друку підручники для вищих навчальних закладів та загальноосвітньої школи «Валеологія. Теоретичні основи валеології.» (автори Е. Булич, І. Муравов), «Абетка здоров'я» (автор В. Шахненко), «Валеологія» для 8-9 класів загальноосвітньої школи (автори А. Царенко, Г. Яцук, 1998 р.), «Валеологія» для 10-11 класів (автор В. Горащук, 1999 р.). Ця робота здійснювалась під керівництвом Міністерства освіти України за допомогою Українського інституту здоров'я. З 1996 р. починають працювати регіональні центри поширення валеології у Дніпропетровській, Запорізькій, Тернопільській, Харківській, Луганській, Черкаській та Кіровоградській областях. Практика викладання шкільного курсу «Валеологія» за програмою авторського колективу лікарів і педагогів довела його корисність, загальну перспективність та інтегративність [73].

Водночас школи через брак державного компоненту для викладання валеології мають обмежені можливості, тому в сучасній соціально-економічній ситуації суттєву роль у поліпшенні фізичного, психічного й соціального здоров'я дітей з урахуванням їхніх природних

навиків і задатків відіграють позашкільні навчальні заклади [269].

У 1994 році було впроваджено дві навчальні програми: «Основи валеології та медичних знань. 1-10 класи» та «Валеологія» (Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» для 1-10-х класів) цього ж творчого колективу; а у 1996 році – третя, підготовлена творчим колективом на чолі із С. Волковою. Ці навчальні програми мали істотне значення для впровадження нового курсу, пропаганди здоров'я учнів, проте, вони висвітлили й проблему здоров'я підлітків. Проте, всі ці навчальні програми не були забезпечені підручниками, а курс «Валеологія» було перенесено до варіативного компоненту навчальних планів, і він поступово зник зі школи, а проблема ж здоров'я учнів залишилась. Разом з тим практика викладання шкільного курсу «Валеологія» у Дніпропетровській, Київській, Харківській та інших областях показала, що в тих школах, де цьому курсу було виділено 1 годину на тиждень, з'явились умови для створення системи збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я учнів, а там, де лише 0,5 години – система відсутня [269].

Як з'ясувалося пізніше, впровадження курсу «Валеологія» не розв'язало проблеми безпеки життєдіяльності учнів. Тому з 1996 року в загальноосвітніх школах України було введено курс «Охорона життя й здоров'я учнів» в 1-11 класах [73]. Програма цього курсу була першою і доволі мірою невдалою спробою забезпечити підготовку учнів до безпеки життєдіяльності, однак вона не охоплювала всіх аспектів цієї багатогранної проблеми. Тому виникла необхідність упровадження нової навчальної програми «Основи безпеки життєдіяльності» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що була підготовлена творчим колективом науковців, практиків і провідних фахівців МВС та Міністерства освіти України. Вона була рішучим кроком у розв'язанні проблеми підготовки учнів до безпеки життєдіяльності. Програма включає розділи: «Дитина вдома», «Світ навколо тебе», «Я – учень « і «Моє здоров'я», що охоплюють основні аспекти життєдіяльності учнів. Проте програма «Основи безпеки життєдіяльності» розроблялася із розрахунком на те, що разом з цим курсом у школах викладається «Валеологія», і тому, по-перше, курс ОБЖ обмежений 17 годинами (один урок через тиждень), що не дає змоги створити цілісну систему підготовки учнів до ведення здорового й безпечного способу життя; по-друге, знання з валеології досить обмежені і не становлять певної системи; по-третє, чинна нині навчальна програма розроблялася ще у 90-і

роки XX-го століття на основі колишньої моделі середньої загальноосвітньої школи; по-четверте, в той період, коли готувалась ця програма, теорія і практика не досягли такого рівня розвитку, щоб на відповідному рівні пропагувати формування здорового способу життя через освіту. Саме завдання формування здорового способу життя через освіту пройшли червоною ниткою через усю Національну доктрину розвитку освіти України. Виникала гостра потреба в підготовці учнів до дотримання здорового способу життя. Саме таку ідею запропоновано в «Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа)», затвердженій на спеціальному засіданні Колегії МОН України та Президії АПН України (2001 р.). Реалізація положень «Концепції» щодо формування здорового способу життя пропонується через впровадження курсу «Основи здоров'я» [269].

На думку О. Дубогай, одна з причин невдалого впровадження системи валеологічної освіти полягає у невизначеності методологічних підходів до вивчення стану здоров'я. Розкриття механізмів взаємодії чинників, що впливають на формування людини як біосоціальної системи мають важливе значення у валеологічному існуванні людини. Щоб керувати нею, потрібно знати механізми формування здоров'я та здорового способу життя індивідуума.

За даними А. Бойко, якщо образно взяти здоров'я дитини за умовну одиницю у 100,0 %, то вона розкладається таким чином: 30,0 % – те, що може взяти на себе школа, 10,0-20,0 % – позашкільні навчальні заклади і 50,0-60,0 % – те, що мають зробити батьки. Акцент зміщується в бік активної участі самих учнів через підвищення рівня занять і оволодіння навичками та вміннями здорового способу життя через валеологічне виховання та освіту.

Низка вітчизняних науковців розробила власні курси та програми з валеології (Т. Бойченко, О. Дубогай, С. Волкова, С. Кириленко, С. Страшко, В. Шахненко). На нашу думку, курс «Основи здоров'я», розроблений В. Шахненко (Харківський обласний науково-методичний інститут неперервної освіти), вичерпно відповідає основним завданням і принципам валеологічного виховання та освіти. Автор уважає, що курс повинен мати орієнтовну назву: «Основи здоров'я і безпеки життєдіяльності, 1-12 класи» та відображати такі завдання з валеології:

– сформувати в учнів усвідомлення того, що людина – частина природи та суспільства, її здоров'я залежить від здоров'я природи і соціального оточення;

навчити дітей та підлітків установлювати гармонійні стосунки з природою, берегти її як умову власного життя й здоров'я;

сформувати у школярів потребу морального, психічного та фізичного самовдосконалення, виховати у них бережливе ставлення до власного здоров'я;

прищепити навички особистої гігієни та санітарії як складових частин загальної культури особистості;

сформувати у вихованців потребу в заняттях фізичною культурою й спортом, фізичною працею, в активному відпочинку, загартуванні як засобах формування соматичного здоров'я;

підготувати учнів до збалансованого харчування;

виробити мотиваційні настанови на ведення здорового способу життя як одну з найголовніших умов і засобів збереження, зміцнення, формування, відтворення й передачі наступним поколінням морального, психічного та фізичного здоров'я;

ознайомити вихованців із негативним впливом шкідливих звичок на здоров'я і на тривалість життя, навчити їх профілактиці та корекції шкідливих звичок;

здійснювати валеологічний моніторинг та підготовку учнів до моніторингу свого здоров'я;

навчити планування та здійснення самовиховання морального, психічного та фізичного самовдосконалення;

здійснювати морально-статеве виховання.

Нині в Україні докладаються відповідні зусилля для створення системи валеологічної освіти, котра б забезпечувала наступність у роботі дошкільного, середнього, позашкільного та вищого навчального закладів і підготовку кадрів у ВНЗ і в системі післядипломної освіти.

Незважаючи на певні відмінності у принципах побудови, програми цих курсів передбачають вивчення загальних відомостей про здоров'я, фізичний та розвиток людини, раціональну рухову активність, основи загартування, основи гігієнічного догляду за тілом, психологічні аспекти діяльності школяра, сім'ї і здоров'я, екології і здоров'я, першої медичної допомоги і взаємодопомоги у разі травм і нещасних випадків, формування здорових звичок, впливу на здоров'я алкоголю, наркотиків, інфікування СНІДу тощо [5, с. 16].

Розбудова суверенної України, принципові зміни в політиці, економіці та соціальному житті суспільства, історичний досвід засвідчує пряму залежність науки й освіти від розвитку держави та суспільства.

Освіта в Україні, вже як у незалежній державі, з початку 90-х років XX століття переживає складний і суперечливий період переходу від жорсткої однотипності за цілями, змістом, формами і методами організації навчання у закладах різних типів і рівнів колишнього тоталітарного СРСР до розбудови навчального процесу всіх рівнів і типів шкіл – від початкових до університетів включно – на демократичних засадах [119, с. 10].

Орієнтації в освіті на валеолого-екологічні цінності значну увагу приділяє О. Вишневський. Педагог підкреслює необхідність «примирення» людини і природи, формулює в системі цінностей сучасного українського виховання валеолого-екологічні цінності, котрі регулюють ставлення до природи і людини як її частини, оскільки вважає, що протиставлення людини природі є головною небезпекою її виживання, і це стане єдиним шляхом вирішення головних екологічних і здоровоохоронних проблем. Оскільки природа є виразником і духовних цінностей, то людина в стосунках з природою, на думку О. Вишневського, змінить своє хижацьке ставлення до останньої, стане на шлях «олюднення».

Такий зв'язок духовності і валеологічних та екологічних цінностей захищають І. Зязюн, О. Сухомлинська, Г. Тарасенко та ін. Г. Тарасенко підкреслює: «Без опори на духовні цінності будь-яка життєва значущість об'єктів і явищ навколишнього світу не є гарантом їх «недоторканості» в межах байдужо-цинічного ставлення споживача. Домішок утилітарної, суто практичної заінтересованості може бути присутнім у багатьох формах пізнання природи. Але домінування утилітарних цінностей навіть наукове знання про природу перетворює на бездуховне... Поза духовним осягненням цінності пізнання природи підкорюється однозначному детермінізму і вбачає у ній лише матеріал для реалізації людських потреб. Піднісши себе як людину на найвищий щабель в ієрархії цінностей, вихованець відразу ж викривляє перспективу власного погляду на природу і, як результат, підсвідомо заперечує її самоцінність і суб'єктність».

І. Зязюн пов'язував «проблеми системної кризи українського суспільства» з «незатребуваністю особистості, відсутністю умов і стимулів розвитку й саморозвитку особи». Він зазначав: «Людство постало перед загальною кризою і катастрофою завдяки багатьом причинам, але найзагрозливішим чинником стали «ножиці» між темпами розвитку культури матеріальної і культури духовної».

Таблиця 2.1

Етапи розвитку валеологічних знань

№ п/п	Назва етапу	Характеристика етапу
1	Розвиток інстинктивних валеологічних уявлень (від первісного суспільствадо XII ст. до н.е.)	– відсутність у людей необхідних знань для розуміння причин погіршення стану здоров'я, способів профілактики різних хвороб та належного лікування; – основними охоронними засобами здоров'я виступали релігійні обряди.
2	Зародження валеологічних знань (XII ст. до н.е. –I ст. до н.е.)	– спрямованість системи виховання на відбір здорових дітей, їх подальший фізичний розвиток; – поява творів тогочасних мислителів щодо збереження здоров'я.
3	Часткове гальмування розвитку валеологічних знань(I ст. до н.е. – XV ст.)	– розвиток аскетичного ставлення до власного тіла; – перевага духовної досконалості над фізичною; – масове поширення інфекційних захворювань.
4	Відродження валеологічних поглядів (XV –XVII ст.)	– повернення до ідей античних мислителів; – ідеї гармонійно розвинутої особистості: поєднання фізичної та духовної складових; – турбота про здорове тіло; – поява ідей природовідповідності у вихованні дітей (Х. Вівес).
5	Упровадження валеологічних ідей освітні заклади (XVII – XX ст.)	– активне висвітлення ідей виховання здорової особистості у працях педагогів того часу; – заснування навчальних закладів, що реалізовували у своїй системі навчання валеологічні ідеї (навчальні заклади І.Безадова, Х. Зальцмана, І. Бецького).
6	Зародження валеології як науки та активної валеологізації навчання (80-ті рр. XX ст. – до сьогодні)	– розвиток ідей суспільного здоров'я; – введення поняття «валеологія» та «валеологічна культура», «культура здоров'я»; – активна діяльність країн – членів ВООЗ з питань формування здорового способу; – проведення міжнародних конференцій з питань збереження здоров'я; – активне впровадження валеологічних ідей у навчальний процес освітніх закладів; – диференціація ідей валеологічної культури з урахуванням специфіки тієї чи іншої професії.

На основі історичного аналізу розвитку валеологічних знань можемо виокремити декілька етапів цього процесу (табл. 2.1.). З виникненням валеології як науки та введенням поняття «валеологічна

культура» починаються дискусії стосовно сутності цього феномену. Значна частина вчених ототожнює поняття «валеологічна культура» та «культура здоров'я» (М. Віленський, В. Казначеєв, Л. Майборода, І. Муравйов, В. Петленко та ін.).

Проте дослідники вважають, що доцільно відділяти ці два поняття. Так, в основі аналізу поняття «валеологічна культура» лежить сутність терміна «валеологія», а в основі поняття «культура здоров'я» – здоров'я. Під валеологією варто розуміти освітній напрям, що передбачає не лише засвоєння знань про здоров'я, а й шляхи його збереження, формування, зміцнення та передавання цих знань іншим людям з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Відповідно, поняття «валеологічна культура» є ширшим і якісніше відображає сутність професійної діяльності майбутніх вчителів у напрямі формування та збереження здоров'я учнів [255]. Отже, ми вважаємо, що нині, в час звернення до людських цінностей, потрібна інша орієнтація: біологічне здоров'я має розглядатися як умова і базис для створення і вдосконалення духовних і інтелектуальних досягнень людини.

Узагальнюючи вищесказане, можна підсумувати, таким чином:

1. Провідні науковці в усьому світі не залишали без уваги збереження генофонду планети, саме тому серйозна увага приділялась вихованню здорового покоління. В полі зору педагогічної валеології знаходилось і знаходиться дитинство та юність. Валеологічні проблеми людей похилого віку у рамках педагогіки не розглядаються.

2. Значення валеологічної освіти визначається нами як спосіб захисту людини від руйнування, засіб розвитку її валеологічної свідомості і ментальності. Необхідно, щоб валеологічна освіта стала частиною «освітнього поля» впродовж усього життя людини, органічним надбанням суспільної свідомості.

3. Інтеграція освітніх курсів на валеологічній основі має проводитися з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей, починаючи з дошкільних закладів.

2.2. Роль педагогічної валеології у забезпеченні професійної підготовки фахівців

Валеологія нині відстоює своє право бути наукою. Історичний досвід свідчить: щоб валеологія могла розвиватися, їй, як будь-якій науці, необхідна філософська основа, свій методологічний базис. Валеологія – особливий різновид комплексної, інтегративної, міждисциплінарної науки. Виникнувши на межі медицини, екології, біохімії, соціології, педагогіки, психології, вона базується на новому світоглядному, онтологічному, екологічному підґрунті, яким є валеофілософія.

На нинішньому етапі валеологія, в світлі затверджених нею ідей і принципів, є не тільки специфічною інтегральною наукою про духовне і фізичне здоров'я як окремої людини, так і всього людства на новому етапі його духовно-творчої еволюції, а й синтезом практичних профілактично-оздоровчих знань про структуру і функціонування життєвих механізмів людини в їх взаємодії з Космосом і біосферою, про їх використання в екстремальних умовах сучасної екологічної ситуації. Окрім того, валеологія відкриває реальну можливість створення нової, ненасильницької, екозберігаючої ідеології і світоорієнтації як окремої людини, так і всього людського суспільства, тобто, по суті справи, створення філософсько-гуманітарних основ цивілізації нового тисячоліття. Така постановка питання передбачає вихід суспільної свідомості за традиційні рамки застарілої парадигми матеріалістичного погляду на світ і його ідею протистояння людини і природи, людини і Космосу до нових реалій та горизонтів, що відповідають сучасним концепціям наукової картини світу. Картина ж світу, з точки зору теоретичної фізики і космоантропології, набуває все більш ускладненого характеру, вектором якого виступає розвиток від відсталої, неживої матерії до живої речовини (В. Вернадський) з його вищим структурним проявом – духовно мислячої людської особистості [137, с. 28].

Валеологія інтегрує знання багатьох наук, змушуючи представників цих наук в окремих аспектах по-новому поглянути на їхні власні проблеми. Будь-яка наука нині, на рівні сучасного проникнення в таємниці природи, вивчає глибинні процеси та явища, що вимагають глобальних наукових концепцій, складних теоретичних пошуків, формулювання фундаментальних законів, чого не можна зробити без опанування певних філософських позицій, без загального і всебічного

проникнення філософії в науку. На стику наук відбуваються найцікавіші наукові відкриття. Тому й не дивно, що у самій валеології відбувається помітна диференціація, що віддзеркалює специфіку інтересів учених різних галузей знань.

Аналіз цього питання пов'язаний з тим, що в системі педагогічної діяльності валеологічне виховання набуває актуального характеру і тому вимагає відповідної конкретизації його місця та ролі. Зазначимо, що у науковій літературі це питання знайшло певне висвітлення. Так, у наукових працях О. Баранової, Г. Барманець, А. Бісенової, О. Біди, О. Богініч, Т. Бойченко, О. Ващенко, Н. Гончаренко, О. Горської, О. Кіліченко та ін. акцентується увага на попереджувально-корекційній роботі з учнями, розробленні програм із валеології, а також валеологізацію навчального процесу [259, с. 16].

У контексті здоров'язбереження підростаючого покоління особливої актуальності набуває підготовка вчителів до екологічного виховання учнів, забезпечення гуманістичної спрямованості системи освіти в процесі реалізації оздоровчої парадигми, організація неперервної валеологічної освіти підростаючого покоління, формування у школярів навичок здорового способу життя, валеологічне розвантаження школярів упродовж навчального процесу, формування педагогічної техніки майбутніх учителів та їхньої підготовленості до валеолого-педагогічної взаємодії з учнями.

Виходячи з перелічених невідкладних завдань, першочерговим є окреслення кола питань та основних напрямів валеології: як науки, як педагогічної дисципліни та практичної валеології.

У своїй роботі В. Коваль звертає увагу на те, що незважаючи на «молодість» валеології, вже можна говорити про певну її диференціацію. Так, Т. Пучкова і В. Семикін виокремлюють в загальній валеології такі відносно самостійні наукові напрями [206]:

1) загальна валеологія (визначає місце валеології в системі наук про людину, її взаємодію з іншими науками, визначає сутнісні характеристики та методологічні основи валеології, загальні методи дослідження цієї науки);

2) спеціальна валеологія (вивчає особливості здоров'я й можливості його збереження в екстремальних умовах життєдіяльності людини, критерії безпеки впливу на здоров'я особливих екстремальних факторів);

3) диференціальна валеологія (вивчає індивідуально-типологічні

особливості здоров'я, розробляє способи вимірювання кількості й умови здоров'я людини);

4) медична валеологія (визначає відмінність між «здоров'ям і «хворобою», способи зовнішнього підтримання здорового стану організму й психіки, досліджує внутрішні і зовнішні фактори, що загрожують здоров'ю людини, розробляє критерії здоров'я);

5) соціальна валеологія (вивчає здоров'я соціального середовища в цілому та окремих його складових: сім'ї, різних груп, колективів);

6) вікова валеологія (досліджує вікові особливості здорового стану людини, вікові закономірності становлення і збереження здоров'я);

7) педагогічна валеологія – наука про виховання людини, котра чітко усвідомлює, що таке здоровий спосіб життя, а також про шляхи і способи збереження та зміцнення здоров'я на різних вікових етапах.

У цьому розділі ми розглянемо валеологію як нову галузь наукових знань, а також спробуємо об'єктивно розглянути ті наукові напрями, що виникли в «надрах» валеології: педагогічний і медичний.

Як галузь освіти валеологія об'єднує науково-теоретичні знання, практичні вміння та навички валеологічного навчання і виховання, результатом чого є формування валеологічного світогляду.

Е. Вільчковський, Г. Григоренко, О. Дубогай, С. Канішевський проблему здоров'я людини здебільшого пов'язують з ефективністю системи фізичного виховання.

У роботах таких авторів, як Л. Сущенко, О. Міхеєнко та ін., розкрито загальні підходи до соціальних технологій щодо формування валеологічного світогляду і засад здорового способу життя; визначено головні напрями оптимізації способу життя, проведено аналіз сучасних оздоровчих систем та програм.

Питаннями підготовки майбутніх фахівців до валеолого-педагогічної діяльності займалася низка вітчизняних авторів, зокрема: валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти представлена у дисертаційному дослідженні Т. Книш, майбутніх фахівців з фізичної реабілітації – О. Міхеєнка, майбутніх біологів – І. Поташнюк, майбутніх викладачів у технікумах та коледжах – Н. Пасецької.

Валеологія – це наука про гармонійне поєднання медицини та фізичної культури, педагогіки та психології, біології та фізіології, раціонального режиму праці й активного відпочинку, раціонального харчування і т.д.

Основною метою валеології є максимальна реалізація успадкованих механізмів і резервів життєдіяльності людини та підтримка на високому рівні адаптації організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища; збереження й корекція функцій систем організму з урахуванням його індивідуальних фізіологічних особливостей.

Валеологія нині наявна в таких вимірах, як: філософсько-світоглядна система, наука, навчальний предмет, система практичної діяльності й оздоровчих технологій. Увібравши всі накопичені знання про людину як складну біосоціальну систему, валеологія дає можливість знайти шляхи впливу на організм з метою відновлення, збереження та зміцнення здоров'я людини. Використання валеологічних технологій – ефективний засіб оздоровлення людей, що дозволяє розширювати резерви фізіологічних функцій, відновлювати здатність організму до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних розладів і навіть зупинити патологічний процес. А це означає, що засвоєння валеологічних засобів, прийомів і способів формування здоров'я необхідне не тільки людям з ідеальним здоров'ям, а й хворим [249, с. 18].

Під валеологією ми розуміємо нову інтегративну галузь знань, комплексну навчальну дисципліну, що вивчає індивідуальні закономірності, способи і механізми формування, збереження і зміцнення здоров'я людини з використанням оздоровчих методів і технологій, з урахуванням сутності різноманітних життєвих проявів, властивих людині. Валеологія як навчальна дисципліна є сукупністю знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Валеологія як наука розв'язує низку завдань:

– дослідження та кількісна оцінка стану здоров'я та резервів здоров'я людини;

– формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;

– збереження, зміцнення здоров'я та резервів здоров'я людини через залучення до здорового способу життя [269, с. 21].

До методів дослідження валеології належать кількісна й якісна оцінка здоров'я людини та дослідження шляхів підвищення резервів здоров'я, що включає пошук засобів, методів і технологій формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Головна фігура санітарно-освітньої діяльності – медичний працівник, досвід лікарської чи санітарно-гігієнічної роботи якого ще не є

достатнім для ефективної валеологічно-просвітньої діяльності, оскільки лікар не володіє глибокими знаннями про фізичну культуру, харчування тощо. Медицина не досліджує хворого на предмет здоров'я і тому не може дати конкретних порад і рекомендацій. На цьому факті наголошує академік М. Амосов, підкреслюючи: «Лікарі та професори, які навчають лікарів, часто просто некваліфіковані у питаннях здоров'я. Фахівців практично немає» [8, с. 212]. У цьому, власне, й полягають принципові відмінності гігієнічних нормативів від валеологічних навчальних режимів і технологій і доцільність впровадження останніх [170, с. 31-32].

Інтегративний характер валеології визначається взаємодією наук у визначенні здоров'я людини. Так, екологи вивчають середовище, в якому живе людина, розкривають характер біосередовища і показують межі можливого негативного впливу її на людину. Фізіологи розкривають сутність процесів, що характеризують внутрішній стан людини на певних етапах її життя. Медики визначають параметри здорової людини, лікують і попереджають хвороби людини. Педагогіка як наука про виховання, зусилля якої спрямовані на розвиток особистості, повинна і може розв'язувати питання валеологічної науки через формування свідомості людини, вироблення певного стилю життя. Як і будь-яка інша наука, валеологія, що претендує на цей статус, має свої категорії і основні завдання, зокрема: збереження здоров'я людини, розкриття його потенційний можливостей, дослідження факторів збереження здоров'я [124, с. 24].

Ми погоджуємося з думкою, що валеологія не є складовою частиною медицини. Головна відмінність полягає в тому, що основним предметом медицини є хвороба, хвора людина, що вимагає лікування. Предметом же валеології є здоров'я, світогляд людини, інтелект, спосіб життя. З самого початку валеологія була наукою, що займається здоров'ям здорової людини. Саме вивчення природи захворювань (патогенез) і дослідження природи здоров'я (валеогенез) докорінно відрізняє медицину від валеології. Ми згодні з твердженням Г. Апанасенко [17] про те, що необхідно об'єднати зусилля валеологів і медиків для розв'язання загальної задачі формування, збереження і зміцнення здоров'я. Потрібно не протиставляти обидві науки, а знаходити можливість для практичної взаємодії, спільних дослідницьких робіт, пошуку шляхів і підходів до валеологічного виховання населення. Предмет валеології настільки значний, що займатися ним мають не лише медики, а ціла низка фахівців: гігієністи, фізіологи, біологи,

педагоги, екологи, соціологи і, звичайно ж, нові фахівці в цій області – валеологи.

Беручи до уваги сказане вище, багато авторів виокремлюють як розділ – педагогічну валеологію, що займає особливе місце через своє прикладне та універсальне значення.

Сучасна медицина і система охорони здоров'я, незважаючи на високі досягнення в розвитку медичної і біологічної наук, виявилися безсилими перед вирішенням проблеми здоров'я. Увага медицини прикута вже до хворої людини, її хвороб і лікування до видужання, повного чи неповного, а питання реабілітації, діагностики і лікування межових станів, а також збереження і зміцнення здоров'я – найвищого блага, дорогоцінного дару життя людини, – виявилися поза полем зору практичної медицини [137, с. 31].

Загальна валеологія становить основу, кістяк, методологію валеології як науки, що може розгалужуватися за певними напрямами. Загальна валеологія має принципові відмінності від усіх дисциплін медико-біологічного профілю освітніх програм педагогічних та медичних закладів, що зумовлені, перш за все, відмовою від абсолютизації загальноприйнятих в офіційній медицині медикаментозних впливів і пасивно-профілактичної тактики санітарно-гігієнічної пропаганди, в основу якої закладено тільки інформаційний підхід.

У науці нині відбувається процес поділу, відділення медичної валеології від педагогічної. На думку фахівців-медиків, валеологія спочатку медична дисципліна і для того, щоб її викладати в медичному та інших ВНЗ, необхідно мати медичну освіту з гарними знаннями загальнотеоретичних медичних дисциплін, високим рівнем професіоналізму в області гігієни, як основної бази валеології. Медична валеологія займається розробкою оздоровчих систем і методів, оцінкою їх ефективності, питаннями активізації резервних і адаптаційних можливостей людини і т.д.

Міністерство охорони здоров'я України увело медичну спеціальність «Валеологія», однак поки не створена кваліфікаційна характеристика фахівця, в штатах медичних установ немає валеологів, немає навчальної програми з валеології для медичних ВНЗ. Тому все більш актуальним є питання: хто і як буде займатися цією роботою в загальноосвітніх закладах?

Цю проблему намагаються вирішити педагогічні ВНЗ, інститути перепідготовки вчителів, курси підвищення кваліфікації, новостворені

валеологічні центри. Наскільки успішно й ефективно проводиться робота й які будуть результати, покаже час. Проблема формування культури здоров'я, на наш погляд, має вирішуватися на двох рівнях: медичному і педагогічному. Необхідно визначити статус цих двох напрямів у валеології. Для розв'язання завдань педагогічної та медичної валеології в освітньому просторі необхідно забезпечити фахівців медико-психологічними та валеопедагогічними знаннями. Це, в свою чергу, цілком ймовірно буде сприяти розвитку наукової теорії і забезпечувати підготовку фахівців, здатних на основі комплексних біологічних, психологічних, гігієнічних, соціальних, екологічних, педагогічних, медичних, етичних знань про людину формувати, зберігати та зміцнювати здоров'я людини.

На нашу думку, необхідність дати знання про здоров'я, сформувати і розвивати вміння піклуватися про своє здоров'я і здоров'я близьких обґрунтовується не стільки медичними, скільки педагогічними міркуваннями.

Особливі вимоги необхідно ставити до валеологічної освіти та виховання. У цьому аспекті важливого значення набуває новий напрям — «педагогічна валеологія». Предметом її дослідження є процес включення людини до індивідуальної програми, здійсненню якої можуть допомогти різні наставники, в тому числі й учителі. Педагогічна валеологія має метою розвинути вміння представляти учням необхідні знання про здоров'я людини, чинники, що його обмежують, здатність формувати, оберігати та покращувати здоров'я дитини, забезпечувати валеологічний супровід індивідуального освітнього процесу. Іншим аспектом є формування освітнього та соціального середовища, котре б забезпечило гармонійний фізичний, психічний і духовний розвиток молодого покоління.

Педагогічна валеологія – це міждисциплінарна наука про виховання і навчання людини здоровому способу життя і саморозвитку, про знання, уміння, здібності у самооздоровленні. Вона активно використовує досягнення не тільки педагогіки і психології, а й філософії, фізіології, традиційної і нетрадиційної медицини.

Педагогічну валеологію А. Царенко визначає як науку й систему знань про закономірності та механізми психолого-педагогічного та соціального впливу на учнівську молодь з метою виховання валеологічної поведінки й світогляду, а також здорового способу життя як ефективних чинників формування, збереження, зміцнення, відновлення та

передавання за спадковістю здоров'я людини в усіх його проявах: фізичному, психічному (духовному) і соціальному [263].

Педагогічна валеологія нині розвивається значно інтенсивніше, ніж медична та інші галузі. Це пояснюється гострою потребою суспільства в оздоровленні, що викликає необхідність створення системи формування ЗСЖ у дітей та молоді.

Разом з циклом медико-біологічних дисциплін, навчальна дисципліна «Основи валеології», що введена до програм підготовки майбутніх учителів, розв'язує таку важливу соціально-педагогічну проблему, як формування в них культури здоров'я. Сучасний вчитель має бути носієм гуманістичного світогляду, нести учням знання, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та формувати на науковій основі відповідний світогляд у широкого кола людей, створюючи нову філософію – філософію здоров'я.

Педагогічні аспекти валеології різноманітні і змістовні. Педагогічна валеологія допомагає у розв'язанні завдань із зміцнення здоров'я населення через систему освіти й виховання. Впливаючи насамперед на дітей і молодь (студентів), вона сприяє відновленню і зміцненню здоров'я нації. Вчені визначають спрямованість педагогічної валеології на забезпечення якісної професійної підготовки молодих фахівців з проблеми виховання здорового покоління.

О. Філіпп'єва [259, с. 17] у своєму дослідженні презентує таблицю,в якій висвітлює параметри педагогічної діяльності, що є основними в питаннях валеологічної освіти учнів (рис. 2.1.)

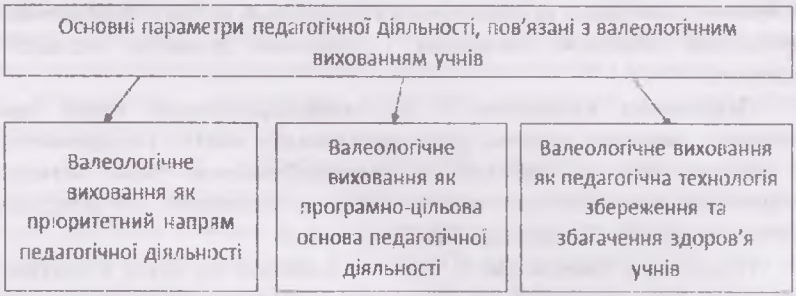


Рис. 2.1. Основні параметри валеолого-педагогічної діяльності

Н. Смирнов виокремлює її як розділ загальної валеології, присвячений питанням валеологічної підготовки фахівців у цій галузі

[229].

Педагогічна валеологія розробляє мету, завдання, зміст і технології валеологічної освіти та виховання, що спрямовані на формування позитивної мотивації на здоров'я та залучення людини до здорового способу життя, вивчає питання навчання та виховання людини, яка має ціннісну життєву настанову на здоров'я та здоровий спосіб життя [269, с. 22; 263, с. 43-45].

Педагогічну валеологію розглядають також як розділ педагогіки про збереження, набуття і примноження здоров'я з використанням спеціальних методів навчання [56].

Як відзначає В. Петленко, валеологія має взяти основні настанови Сократа («людино, пізнай себе») та Конфуція («людино, створи себе») й визначити своєю основною стратегією фразу «людино, пізнай та створи себе» [195].

Все сказане вище дозволяє говорити про єдність авторів у погляді на сутність педагогічної валеології. Проте, кожен з них по-своєму визначає її місце в системі знань як: розділ загальної валеології (Н. Смирнов), сфера наукових знань (В. Колбанов), розділ валеопедагогіки (В. Петленко, Д. Давиденко).

Світоглядна функція педагогічної валеології полягає у формуванні відповідної, як особистісної, так і суспільної свідомості за відношенням до ціннісного змісту здорового способу життя, в оволодінні та розповсюдженні знань про культуру здоров'я, у формуванні мотивації та зацікавленості щодо ведення здорового способу життя.

На основі цього можна зробити висновок, що єдиного методологічного підходу до освіти в галузі здоров'я поки ще немає. Триває процес диференціації напрямів валеології.

На думку Г. Зайцева, завдання нині полягає в розробленні педагогічної основи валеології та створенні теоретичної та методичної бази для повноцінної підготовки педагогів. Автор до складу педагогічного компоненту валеологічної підготовки вчителів включає два розділи: «Валеопедагогіку» та «Педагогічну валеологію».

Основу «Валеопедагогіки» становить валеологічно обґрунтована парадигма освіти й педагогічні технології, котрі здатні забезпечити формування (або щонайменше збереження) здоров'я в рамках шкільного навчання. Отже, цей курс необхідний усім учителям (незалежно від досліджуваного ними предмета).

В основі «Педагогічної валеології» автор розглядає теорію і

методику викладання уроків здоров'я, через які здійснюється виховання мотивації здоров'я, формування наукового розуміння сутності ЗСЖ, вироблення обґрунтованого способу життєдіяльності. Цей курс має стати профілюючим у підготовці вчителів валеології.

Концептуально педагогічну валеологію можна розглядати як науково організований соціальний інститут упровадження комплексу ідей про формування, підтримку та зміцнення здоров'я, як особливий природно-важливий функціональний стан людини в системах: сім'я – школа – засоби масової інформації (ЗМІ) на основі культивування здорового способу життя, загальної культури, способів навчання здоров'ю і валеологізації освіти. Стосовно навчально-виховного процесу у ВНЗ, педагогічна валеологія – це система, що формує ЗСЖ індивіда й особистості, потребу студента слідувати йому в подальшому житті, особистим прикладом і переконливістю знань формувати здоров'я в своїх вихованців. Тому в педагогічному університеті у студентів необхідно формувати вміння розв'язувати педагогічні завдання валеологічно обґрунтованими способами.

Основними завданнями є, по-перше, збереження здоров'я та психіки дитини, що формується в умовах величезного потоку інформації, стресів, екологічної несумісності людини, яка розвивається, і соціального оточення, по-друге, формування в майбутніх учителів усвідомленого уявлення про унікальність світу дитини, складності її входження у світ дорослих, валеологічні проблеми її дорослішання, по-третє, створення сприятливих умов для діяльності самого студента, спрямованої на саморозвиток валеологічної культури як культури фізичної (управління рухами і функціональними можливостями організму), психологічної (управління своїми відчуттями і внутрішніми станами), інтелектуальної (управління думкою і роздумами).

Результатом валеологічного виховання є валеологічна культура, що передбачає знання гігієнічних, генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження та зміцнення власного здоров'я, вміння розповсюджувати валеологічні знання серед оточуючих [269].

Разом з іншими дисциплінами валеологія є важливою складовою частиною програми базової освіти майбутнього педагога. По-перше, валеологічна культура вчителя – необхідна умова впровадження валеологічного підходу в шкільну освіту. По-друге, вчитель, який вміє дбати про власне здоров'я, зможе працювати більш плідно. Педагог за

своїм соціальним призначенням зобов'язаний розв'язувати завдання формування здорової людини, здорової особистості дитини, виховуючи при цьому позитивні життєві орієнтири та закладаючи установки на цінність здоров'я, на особливу цінність людського життя, а також на розумність і доцільність здорового способу життя. Тільки валеологічно підготовлений фахівець, валеологічно культурний педагог відверто зацікавлений у впровадженні та поширенні технологій, що зміцнюють здоров'я у практиці навчання і виховання.

Отже, є очевидним те суттєве значення, котре валеологія як навчальна дисципліна має в програмі освіти майбутнього педагога – учителя, вихователя і організатора навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

Нині зроблені перші кроки в створенні концепції педагогічної валеології (В. Колбанов, А. Семенов, Л. Татарнікова, Г. Зайцев), у розробленні валеологічного принципу як самостійного принципу педагогіки (І. Колєснікова, Л. Татарнікова), визначенні основних валеологічних завдань в рамках системи освіти (Р. Айзман, В. Колбанов, Г. Кураєв, А. Семенов, М. Колєснікова, Л. Татарнікова та ін.), пошуку «здоров'язберігаючих» технологій у навчанні (Л. Жданова, Л. Татарнікова, Т. Русова), у введенні поміркованих компонентів у режим навчання (М. Адамова, В. Ловицький, Є. Школа), розробленні та апробації авторських освітніх програм з валеології для школярів, студентів і в системі перепідготовки вчителів (Р. Айзман, Ю. Бахтін, Д. Давиденко, Г. Зайцев, В. Колбанов, Л. Макарова, Е. Овчаров, Н. Смирнов, Т. Солдатова, В. Соломін, Л. Татарнікова, М. Колєснікова та ін.). Однак, і тут, як свідчить аналіз, валеологічні підходи ґрунтуються, головним чином, на превентивній концепції, а проблема формування здоров'я, як найбільш актуальна для підростаючого покоління, у кращому випадку, зводиться лише до формального засвоєння знань з вищеназваної дисципліни.

Однією з проблем педагогічної валеології є створення освітніх систем і технологій здоров'ятворчості, зокрема інструментарію, що дозволяє об'єктивно відстежити і проаналізувати динаміку здоров'я, допомогти конкретній людині в здійсненні свого особистого процесу здоров'ятворчості.

Як свідчать дослідження, для того щоб вирішити проблему формування здоров'я в рамках сучасної системи освіти, потрібні принципово інший підхід в освіті і принципово інша методологія

викладання навчальних предметів (з валеологічною спрямованістю і світоглядом). Тільки тоді у студентів виникне потреба в саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні та спонукатиме їх до формування спочатку власного здоров'я особистими зусиллями, а потім і своїх учнів.

Поняття «валеологізація освітнього середовища та навчального процесу» було висвітлено Т. Шаповаловою [269, с. 21]. У дисертації сказано, що до складу цього поняття входить «валеологізація культури здоров'я та формування здоров'язберігаючих умов у навчальному закладі».

Валеологізацію освітнього середовища розуміють як впровадження до системи освіти здоров'язберігаючих методик, що базуються на таких принципах:

– організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості;

– діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану та соціально-духовних особливостей учня;

– здійснення системи рекреаційних, корекційних та реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення комфортних умов для дітей «групи ризику»;

– вибір ефективних педагогічних технологій і навчальних програм з урахуванням вікових та статевих особливостей школярів, соціального та екологічного середовища;

– формування індивідуальних потреб особистості на основі здобутих знань особистісних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я;

– навчання методів самодіагностики, самооцінки, самоконтролю і самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;

– оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів [269, с. 21].

У межах нашого дослідження передбачається відповісти на запитання: чи можливо на базі звичайного педагогічного ВНЗ сформувати необхідну для педагога валеологічну культуру.

Педагогічна валеологія розглядається більшістю вчених як область знань про збереження, зміцнення і формування здоров'я. Проте, здається, що ця триєдина задача не може бути вирішена педагогічними методами, якщо педагогічна валеологія не стане невід'ємною частиною освіти вчителя. Саме тому Л. Татарнікова розглядає педагогічну валеологію багатофункціонально: «Педагогічна валеологія – новий

напрям у науці про системно-інтегративну освіту, певну діяльність, спрямовану на збереження здоров'я дитини, її мотивацію до саморозвитку» [247]. Такий погляд на педагогічну валеологію дозволяє говорити про суб'єктивну активність, коли людина, виступає автором власної активності. Людина, як індивідуальність, вибудовує свій шлях до індивідуального здоров'я та здійснення перетворень як в собі, так і в навколишньому світі.

Формування суб'єктивної активності людини, її мотивації до саморозвитку стало особливо важливим в умовах, коли наприкінці XX століття вибухнула глобальна екологічна криза, що супроводжувалася духовною та інформаційною катастрофою, котра призвела до зростання неадекватного ставлення людини до реалій власного буття (А. Субетто, В. Казначеєв).

Формування суб'єктивної активності, спрямованої на становлення індивідуального потенціалу здоров'я учнів і вчителів, пов'язане з переосмисленням педагогічної діяльності. У цьому сенсі є цікавими роботи Л. Татарнікової [247].

Концепція автора базується на трьох взаємопов'язаних принципах: валеологічному, антропологічному, гуманітарному. Об'єктом педагогічної валеології, на думку Л. Татарнікової, є цілісна система біосоціальних взаємодій людини як у сфері її найближчого оточення, так і в ноосфері. Предмет педагогічної валеології – процес двохдомінантної педагогічної взаємодії людини в період її навчання та розвитку на всіх вікових етапах. Автор виокремлює такі функції педагогічної валеології:

– інформаційно-комунікаційна, що забезпечує впровадження педагогічної валеології, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, котрі формують дбайливе ставлення до індивідуального здоров'я, цінності кожного людського життя;

– інтегративна, що об'єднує різноманітні наукові знання про людину та її життєдіяльність;

– діагностична, що розкриває сутнісні характеристики середовища проживання у взаємозв'язку з усім комплексом особистісно-середовищних взаємодій;

– прогностична, яка забезпечує інструментально-вивірений аналіз передумов і чинників перспективного розвитку педагогічного процесу, індивідуальне проходження освітнього маршруту кожною дитиною;

– перетворювальна, спрямована на конструктивні зміни в

навчальному процесі, соціумі та системі життєзабезпечення.

Особливе місце займає перетворювальна функція педагогічної валеології, спрямована на формування суб'єктивної активності та мотивації до саморозвитку, а також на пошук механізмів педагогічно компетентного втручання в процес становлення та реалізації індивідуального потенціалу здоров'я учнів і вчителів.

Останнім часом в різних літературних джерелах визначенню і розкриттю понять про здоров'я приділяється значна увага. Це пов'язане з тим, що стан здоров'я населення нашої країни змінюється в негативний бік. Численні спроби поділити здоров'я на окремі складові не привели до появи якої-небудь концепції. Нині ще не створено загальноприйнятої теорії, котра враховувала б усі чинники в єдиній методологічній парадигмі.

Цікаво визначаються цілі, зміст і форми освіти в здоров'ятворчій педагогіці. Мета – готовність людини до життя, що розкривається через «творчість», «здоров'я», «єднання» (з іншими, природою, самим собою), «самореалізацію». Зміст – знання-відношення людини зі світом, іншими людьми і самим собою, а також способи побудови цих відносин. Форма – співпраця дорослих і дітей, що розвивається самими дітьми.

Проведений вище аналіз різних підходів до визначення сутності педагогічної валеології дозволяють зробити висновок, що всі вони відповідають духу сучасності. Безумовно, немає потреби говорити про необхідність повсюдного введення валеологічної освіти. Її системоутворюючим фактором є поняття індивідуального здоров'я учня, що становить динамічний комплекс психофізіологічних властивостей і якостей особистості спрямований на самовдосконалення та здоровий спосіб життя. Аналіз різноманітних джерел дозволяє переконатися в тому, що однозначно до визначення «здоров'я» підійти не можна. Це залежить від того, з позиції якої науки підходять до визначення та розгляду його змісту.

2.3. Валеологічна культура в системі професійної підготовки майбутнього вчителя

Метою валеологічної підготовки майбутніх педагогів є формування їхньої валеологічної культури. Культура особистості є вищим проявом людської освіченості та ознакою високого рівня підготовленості. Освітнім мінімумом підготовки особистості є її грамотність. Дослідниця Л. Макаренко, вивчаючи проблеми формування інформаційної грамотності майбутніх педагогів, стверджує, що процес формування культури не може бути досконалим у ВНЗ тому, що вона відповідає найвищому рівню освоєння особистістю досягнень людства у певній сфері діяльності. Базовим етапом підготовки фахівців педагогічної сфери авторка вважає формування їхньої грамотності. Крім того, згідно з дослідженнями Л. Лєсохіної грамотність становить соціальний індикатор і показник ефективності освітньої системи і є результатом взаємозв'язку між освітою та людською діяльністю [188].

В. Межуєв, зокрема, зазначає, що культура – це не тільки важливе наукове поняття, без якого не може обійтись жодна царина суспільно-теоретичного знання, а й реальна проблема сучасного історичного розвитку, що вимагає практичного розв'язання на всіх рівнях .

У наукових джерелах поняття «культура» має низку визначень. У загальному розумінні – це спосіб організації й історичного розвитку людської життєдіяльності, що може бути схарактеризований як: 1) сукупність досягнень в економічній, суспільній та духовній сферах життя; 2) рівень, ступінь розвитку будь-якої сфери фізичної чи духовної діяльності; 3) освіченість, начитаність, чемність, гуманізм; 4) освоєння людиною природи (культура – це «друга природа»); 5) специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений в продуктах матеріальної та духовної праці, в системі соціальних норм і закладів, у матеріальних і духовних цінностях, у сукупності ставлень людей до природи, до інших людей та до самих себе; 6) сукупність способів, прийомів людської діяльності (як матеріальної, так і духовної), що є об'єктивованими матеріальними носіями (засобами праці, знаками) і передаються наступним поколінням [188, с. 29].

Над проблемою формування валеологічної культури працювали вчені (Е. Казін, Д. Колесов, М. Романцов, Н. Терехова та ін.), які надавали своє визначення сутності валеологічної культури. Проте до нинішнього

часу зміст цього поняття трактується неоднозначно. Так, на думку А. Горшкова, в процесі аналізу поняття «валеологічна культура» необхідно розглядати дві його грані: загальнофілософську категорію, що характеризує специфіку взаємодії людини і суспільства, збереження і зміцнення здоров'я в різні історичні епохи (вона виражається крізь такі поняття: валеологічна свідомість, валеологічний світогляд, валеологічне мислення, загальнолюдські гуманістичні ідеї, переконання та принципи, способи пізнання та діяльності, норми і правила); інтегративну особистісну якість індивіда, котра характеризується його поведінкою і діяльністю, що ґрунтуються на світогляді. Індивідуальний світогляд формує ціннісне ставлення та мотиваційну сферу, що є основою спрямованості особистості [255].

Одним із вагомих чинників формування валеологічної культури майбутніх учителів є вища освіта. Від змісту і характеру її впливу залежить стан валеологічної підготовки. В дисертації О. Файчук виокремлено основні функції вищої освіти у формуванні валеологічної культури майбутніх фахівців, визначено зміст та особливості реалізації на практиці таких функцій: ціннісно-орієнтаційна (передбачає створення належної мотивації до засвоєння майбутніми соціальними працівниками валеологічних знань, способів валеологічної діяльності; розроблення та впровадження стимулів для творчого розв'язання валеологічних завдань, активної позиції щодо формування здорового способу життя), інформаційно-пізнавальна (полягає в інформуванні майбутніх фахівців з питань здоров'я, здорового способу життя, засобів зміцнення та збереження здоров'я), системоутворювальна (полягає в реалізації неперервної валеологічної освіти, узагальненні та систематизації наявного досвіду валеологічної підготовки та доповнення його з урахуванням вимог професійної діяльності), організаційно-діяльнісна (передбачає залучення майбутніх фахівців до реалізації одержаних валеологічних знань у професійній діяльності, набуття практичного досвіду розв'язання завдань збереження та зміцнення здоров'я). У межах зазначених функцій вищої освіти виявляється можливим формування в майбутніх фахівців відповідального ставлення до здоров'я як однієї з найважливіших соціальних, професійних, особистісних цінностей людини, забезпечення їх необхідними поняттями та уявленнями про валеологічну діяльність, надання інформаційного та організаційного досвіду [254, с. 6-7].

Виходячи з того, що відповідальність за успішність процесу формування культури здоров'я підростаючого покоління покладається на педагога, можемо вважати, що одним із головних завдань підготовки кваліфікованих фахівців педагогічних ВНЗ має стати підготовка кваліфікованих педагогів з високим рівнем валеологічної культури (ВК), заснованої на сукупності валеологічних цінностей [82; 100; 168; 237]. До них належать:

– цінності, що розкривають значення й сутність цілей валеологічної діяльності педагога, концепцію його особистості в усіх її різноманітних проявах, тобто концепцію «Я – професіонал» як джерело і результат валеологічного вдосконалення;

– цінності, що розкривають значення й сутність способів і засобів здійснення валеологічної діяльності, концепції педагогічного спілкування, педагогічних технологій і валеологічного моніторингу;

– цінності, що розкривають значення й сутність відношень як основного механізму валеологічної діяльності; концепцію власної позиції як сукупності відношень до інших і до себе, до валеологічної діяльності та до об'єкту валеологічного виховання й освіти;

– цінності, що розкривають значення наукових (фізіологічних, психологічних, педагогічних, природничо-наукових, санітарно-гігієнічних, теоретико-методологічних тощо) знань у здійсненні валеологічної діяльності;

– цінності, що розкривають значення й сутність якостей особистості педагога-валеолога як суб'єкта валеологічної діяльності: здатність програмувати свою діяльність та передбачати її наслідки, здатність до творчої діяльності, здатність співвідносити власні цілі й діяльність з цілями і діяльністю інших, здатність до діалогового мислення й гуманістичного сприйняття виховного процесу тощо [211, с. 29].

У процесі валеологічної підготовки формується емоційне і разом з тим усвідомлене ставлення до здоров'я, що базується на позитивних інтересах і потребах, прагнення до удосконалення власного здоров'я, до розвитку своєї творчості та духовного світу, усвідомленого сприйняття соціуму і дбайливому ставленню до здоров'я оточуючих. Результатом валеологічної підготовки має стати валеологічна культура людини [221].

Аналіз наукової літератури доводить наявність різних поглядів щодо сутності і розуміння валеологічної культури як: культури формування правильного ставлення до здоров'я, заснованого на даних, одержаних у рамках педіатрії, фізіології, психології, суспільних наук;

науки про моральне, фізичне і духовне здоров'я, що є невід'ємною частиною культурології; теорії та практики формування, збереження та зміцнення здоров'я індивіда; соціально-психологічної діяльності індивіда, спрямованої на зміцнення і збереження здоров'я, засвоєння норм, принципів, традицій здорового способу життя, що перетворює їх у внутрішнє багатство особистості; складової загальної культури, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [255].



Рис. 2.2. Сфероїд загальної культури людини (учителя) за С. Симоненко

З позицій системного підходу культура особистості становить систему, що включає різноманітні підсистеми або аспекти: естетичний, гігієнічний, педагогічний, валеологічний, етичний та інші. Вони є відкритими і мають загальні точки дотику. Відповідно, у графічному вигляді (рис. 2.2) культуру можна представити як багатовимірний відкритий сфероїд, ядром якого є валеологічна культура, що завжди починалася із культури тіла і культури здоров'я [188, с. 30; 221, с. 10].

В. Колбанов наголошує, що валеологічна культура особистості становить не лише валеологічну обізнаність, а й динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі істинних потреб, що сприяють здоровому способу життя, та визначає бережливе ставлення до здоров'я

оточуючих [129, с. 132]. Е. Вайнер підкреслює, що валеологічна культура виступає результатом валеологічної освіти та передбачає знання індивідом своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, вміння розповсюджувати свої знання на оточуючих [55, с. 26]. В. Бєлов та Ф. Михайлович погоджуються з цим визначенням, підкреслюють, що валеологічна культура передбачає ще й наявність потреби в збереженні здоров'я; розуміння здоров'я як особистої цінності; вміння розповсюджувати валеологічні знання на оточуючих [255].

Далі ми розглянемо теоретичні та практичні передумови створення валеологічної культури в загальній парадигмі педагогічної культури, а також обґрунтуємо і представимо концепцію формування валеологічної культури у студентів педагогічних ВНЗ (за матеріалами дисциплін психолого-педагогічного блоку).

Поняття валеологічної культури в науку було введено І. Брехманом в 1990 році одночасно із поняттям валеології. Валеологічна культура (культура здоров'я) як складник загальнолюдської, включає в себе не лише об'єктивні результати діяльності людей, а й суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя [188, с. 30; 190, с. 26].

Науковцями встановлено, що валеологічна компетентність є складником валеологічної культури, а отже, і загальної культури людини. З погляду науковців О. Маджуги і А. Мітяєвої, валеологічна компетентність фахівця є результатом становлення валеологічної культури особистості, що виявляється у здатності й готовності реалізувати набуті знання про здоров'я у повсякденному житті і професійній діяльності [45, с. 10-11].

Розгляд валеологічної культури як підсистеми загальної культури особистості зосереджує увагу на аксіологічних аспектах цього феномену, його залежності від загального рівня розвитку культури особистості, проте не розкриває необхідності формування валеологічної культури у представників певної професії. Інтерпретація валеологічної культури як результату валеологічної освіти та виховання відображає роль освітніх закладів у процесі формування валеологічної культури в цілому, не зосереджуючи уваги на конкретних спеціальностях [255].

Поняття «валеологічна культура» безпосередньо пов'язане з поняттям «валеологічна компетентність», оскільки рівень розвитку

культури визначає подальший прогрес суспільства та ефективне виконання функцій.

У суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до людської культури. Культура і людина – поняття невід'ємні. Культура виступає як універсальний засіб діяльності людини в напрямі освоєння світу і виявлення своєї внутрішньої сутності. Культура є внутрішнім багатством індивіда і має свій прояв у повсякденних діях і поведінці, практично зумовлюючи зовнішню життєдіяльність [170, с. 70].

Термін «компетентний» у тлумачному словнику має два визначення: по-перше, той, хто має достатні знання у будь-якій галузі; який з будь-чим добре обізнаний; тямущий; кваліфікований; по-друге, той, який має певні повноваження; повноправний, повновладний [188, с. 32; 53, с. 445].

О. Бондаренко [45, с. 75] у своїй дисертації подає думку Є. Вайнера [55], який, розглядаючи валеологічну освіту як неперервний процес навчання, виховання та розвитку здоров'я людини, вбачає валеологічну культуру результатом такої освіти і розглядає її як сукупність знань, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, а також уміння пропагувати ці знання. Важливим, на наш погляд, є висновок автора, що саме валеологічна освіта є елементом валеологічної культури, в зв'язку з чим він підкреслює, що «валеологічна культура – усвідомлення людиною цінності здоров'я серед інших життєвих пріоритетів, що визначає її дбайливе ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих».

Під валеологічною компетентністю педагога науковці [21; 90; 159; 166; 221] розуміють: 1) наявність компетенції щодо формування в учнів валеологічних знань та практичних умінь щодо збереження здоров'я, основою яких є ціннісні орієнтації на збереження та зміцнення здоров'я – як власного, так і здоров'я учнів (О. Дворнікова); 2) здатність і готовність особистості реалізувати набуті знання про здоров'я у повсякденному житті і під час професійній діяльності (О. Маджуга [159], А. Мітяєва [166]); 3) як складник життєвої компетентності особистості, зміст якої виявляється в знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх вихованців (О. Бондаренко); 4) валеологічну інформованість (валеологічні знання), а також валеологічну грамотність, що представлена уміннями грамотно застосовувати ці знання в практиці власної життєдіяльності

(С. Симоненко). Основними компонентами компетентності називають: когнітивний (знання, ерудицію, загальну культура тощо), мотиваційний або особистісно-афективний (ставлення до діяльності), поведінковий або діяльнісний (уміння, навички тощо) та соціальний [188, с. 32; 45; 228].

В умовах змін і перетворень в нашій країні, коли тенденція інтелектуального і духовного відродження суспільства є провідною в реалізації програм реформування середньої школи, безмірно зростає роль і значимість особистості вчителя.

Гуманізація середньої і вищої школи, усвідомлення цінності людини, зміцнення зв'язку навчання з витоками національної культури, досягненнями вітчизняної та світової громадської думки, подолання розриву між культурою, наукою і освітою стали потребувати й якісно нового підходу до проблеми підготовки майбутнього вчителя.

Розглядаючи питання формування культури здоров'я студентів, Г. Кривошеєва пояснює сутність валеологічної культури як «якісне утворення особистості, що виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, котрі визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сторони її життя. Валеологічна культура покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людини на засіб фізичного і духовного самовдосконалення, самооздоровлення. Валеологічна культура особистості характеризує її ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання» [255].

Визначаючи місце і сутність поняття «культура», В. Кремень стверджує, що роль механізму закріплення й подальшої еволюції системоутворення, в біосфері відіграє генетичний код, а в ноосфері в процесі етногенезу виконує культура. Вона – як генетичний код самоорганізації ноосфери – визначає рівень матеріального виробництва, стосунки людей із природою та між собою, інформаційно закріплюючись у формі символів, знаків і визначених форм поведінки людей. Кожна цивілізація структурується на основі певного осьового ідеалу, котрий, у свою чергу, включає в себе цілий комплекс системостворювальних принципів, цінностей і норм – соціонормативну культуру – і закладає модель цієї цивілізації [38, с. 131; 141].

Найвагомішим документом з питань культури здоров'я, відзначає у своїй дисертації А. Мінеюк [168, с. 28-29], є «Концепція неперервного валеологічного виховання і освіти в Україні», в роботі над проектом якої

використана ціла низка нормативних документів, що визнають глобальне значення цієї проблеми. Варто зауважити на головні складові валеологічної освіти і виховання в Україні, визначені Концепцією:

– валеологічне навчання учнів у закладах освіти дасть можливість одержати спеціальні знання і навички, необхідні для виховання валеологічного світогляду, поведінки і здорового способу життя як важливої умови і ефективного механізму формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я підростаючого покоління;

– створення валеологічних умов навчання, праці та відпочинку учнів, що повинно забезпечити їхній всебічний і гармонійний фізичний, психічний і духовний розвиток з метою формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків та молоді.

Концепція визначає головні напрями валеологічної освіти в навчальних закладах усіх типів з урахуванням інтегративної концепції здоров'я в розбудові національної освіти в Україні:

– систематично зміцнювати здоров'я;

– закласти основи теоретичних знань з питань культури здоров'я;

– зробити їх складовою частиною загального світогляду національно-свідомої особистості;

– сформувати розуміння і навички виконання практичних дій щодо психофізіологічної саморегуляції стану організму.

– Завдання Концепції полягають у визначенні заходів щодо формування, збереження і розвитку здоров'я дітей, дорослих у системі освіти, підтримка держави, батьків, доброчинців та всіх, хто опікується проблемами дітей [177].

Згідно з «Концепцією неперервного валеологічного виховання і освіти в Україні» курс валеології було введено до навчальних планів загальноосвітніх шкіл і гімназій, потім замінено курсом «Основи безпеки життєдіяльності». Нині – це «Основи здоров'я». Зважаючи на ситуацію, коли змінюючи назву навчального курсу і залишаючи вести цей курс як довантаження будь якому викладачу – ми не можемо поліпшити ситуацію якості валеологічної підготовки школяра, а як наслідок не можемо реально вплинути на подолання кризи здоров'я, покращення демографічної ситуації і т.д. Все це цілком закономірно приводить до висновку про важливість і необхідність щодо організації системи підготовки педагогічних кадрів валеологічного напряму.

Під валеологічним вихованням ми розуміємо процес формування ціннісно-орієнтованих настанов на здоров'я та здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей та загальнокультурного світогляду.

Вимоги, що пред'являються до будь-якої форми суспільної діяльності, нині незмінно пов'язуються з культурною, бо її високий рівень – необхідна умова ефективності будь-якої праці, а тим паче педагогічної. Питання формування культури майбутніх учителів не є новим. Йому приділяли значну увагу в свій час К. Ушинський, П. Блонський, С. Шацький, А. Макаренко, В. Сухомлинський. Однак, розуміння культури, в тому числі і педагогічної, з часом змінювалося.

У сучасному суспільстві культура стала предметом загальної уваги й інтересу. Це пояснюється тим, що вона є складним, багатофункціональним соціальним явищем. Культура (у перекладі з лат. culture – «обробіток», «оброблення») становить сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених і створюваних людством у процесі суспільно-історичної практики, що характеризують історично досягнуту ступінь в розвитку суспільства. У більш універсальному сенсі прийнято говорити про матеріальну і духовну культуру. Одним із критеріїв ефективності розвитку культури має стати сформований менталітет, що сприяє духовно-моральному і фізичному вдосконаленню людини, збереженню його здоров'я та активного довголіття. Саме тому резолюцією Генеральної Асамблеї ООН (41/187) 1988-1997 роки проголошені «Всесвітнім десятиліттям розвитку культури», і одним із найважливіших показників є здоров'я кожної людини і населення в цілому. Дійсно, «в здоров'ї, як у комплексному індикаторі якості життя, відбиваються всі зв'язки людини – біологічні, матеріальні, духовні, культурні, творчі – як із суспільством, трудовим колективом, сім'єю, містом, так і з навколишнім середовищем, техносферою і біосферою» [241].

Валеологія як соціально-культурне явище має складну структуру, що включає предмет, засоби і результат валеологічної діяльності, мету, цінності, норми, методи і методики, взірці й ідеали. В процесі історичного розвитку змінюються і напрями підходів. Одні з них набувають нових соціокультурних форм, інші – незначною мірою змінюються, треті – зовсім зникають або зазнають суттєвих змін. Так, педагогічна професія останніми роками переживає серйозне оновлення, корекцію теоретичних і методологічних установок, окультурення. Але для того, щоб стати дійсно

культурною, професія повинна вміти розлучитися, здавалося б, з досягнутою досконалістю і поєднати в собі мету і цінності, норми і взірці інших сфер людської діяльності, зокрема, філософії мистецтва, науки, релігії та ін. [207, с. 31].

У деяких складних проблемах підготовки майбутніх вчителів культура займає особливе місце. В аналізі поняття «культура» робиться акцент не стільки на її розуміння як результат діяльності людини, скільки на саму людину як носія культури, а певні матеріальні і духовні цінності розглядаються як засоби і способи розвитку культури об'єкту. Причому, культура існує в двох основних формах: по-перше, у формі предмета, готового результату в усій сукупності створюваного людиною матеріального і духовного багатства, по-друге, у формі людських здібностей, що активно виявляють себе в педагогічної діяльності вчителя.

А. Міненюк [168, с. 28] зауважує, що формування культури здоров'я розпочинається з моменту народження людини і триває все життя. На рівень її розвитку впливає безліч факторів: родина, колектив, засоби масової інформації тощо. І тут варто зазначити, що значну, якщо не головну, роль у цьому відіграють усі рівні навчально-виховних закладів, а значна відповідальність за успішність процесу формування культури здоров'я підростаючого покоління лягає на педагога. Звідси ми можемо вважати, що головною метою валеологічної освіти в умовах ВНЗ є підготовка кваліфікованих фахівців, педагогів з високим рівнем культури здоров'я, які мають відповідати соціальному замовленню і потребам нашого сьогодення.

Серед визначень особистісної культури людини найбільш прийнятним для теми нашого дослідження є визначення В. Семенова: «Культура, – пише він, – виражає міру усвідомлення і оволодіння людиною своїм ставленням до самої себе, до суспільства, до природи, ступінь і рівень саморегуляції її сутнісних потенцій» [217, с. 43]. Індивідуальна культура виступає як особливий діяльнісний спосіб освоєння людиною світу, включаючи як зовнішній світ – природу і суспільство, так і внутрішній світ самої людини у значенні її формування та розвитку. При цьому важливо, що людина розглядається як суб'єкт власного розвитку і, водночас, головний результат своєї власної діяльності задля зміни себе самої. Виходячи з цього, культуру можна визначити як самосвідомість, самовиробництво людини в конкретних формах її суспільно-перетворювальної (матеріальної і духовної) діяльності.

Культурна реальність не виникає спонтанно внаслідок дії законів природи та її стихійних сил. Під дією своїх законів природа породжує лише саму себе. Але між культурою і природою є специфічний взаємозв'язок, що опосередкований особливою ланкою, якою є людина та її діяльність. Ця ланка – найважливіший фактор виникнення і розвитку культури [212, с. 132].

У дослідженнях І. Новосьолової валеологічна культура визначається як культура духовного та фізичного здоров'я, як історично обумовлений спосіб життя і діяльності людей, рівень розвитку їхніх творчих сил і здібностей, репродуктивного здоров'я, тривалості активного життя. Н. Трегуб визначає її як інтегральне особистісне утворення, що характеризується цілісною єдністю здібностей, знань, навичок, ціннісних орієнтацій, котре детермінує процес формування здоровий спосіб життя особистості [188, с. 30-31].

Валеологічна культура є сукупністю матеріальних і духовних цінностей, необхідних для праці, спілкування і пізнання, а також методів і способів валеологічної діяльності. Породжена соціумом, валеологічна культура характеризується в своєму бутті єдністю пристосовно-перетворюючого і стереотипно-продуктивного моментів. Якими б не були багатогранні індивідуально-творчі вияви у валеологічній діяльності, в них проявляються риси єдності, збігу [207, с. 52].

Л. Пакушина у своїй дисертації дає аналіз поглядів різних авторів з цього напряму [188, с. 31]. Так, більш досконалу, відповідну вимогам сучасності інтерпретацію цього поняття представляє В. Колбанов. Під валеологічною культурою особистості автор розуміє не лише валеологічну обізнаність, а й динамічний стереотип поведінки, що утворився на основі істинних потреб, котрі сприяють здоровому способу життя і визначають дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей» [130]. Е. Вайнер зауважує, що валеологічна культура – це усвідомлення людиною цінності здоров'я серед інших життєвих пріоритетів, що визначає її дбайливе ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих [55, с. 64]. В. Лободін уважає, що це – мислення, почуття та дії, спрямовані на збереження всіх складників здоров'я людини, а також його ближніх та оточуючого середовища [157, с. 39].

Отже, з вищесказаного можна зробити висновок, що під індивідуальною культурою розуміється особливе ставлення людини в системі її відносин до самої себе, властивих тільки людині як суб'єкту активної діяльності задля зміни самої себе. В зв'язку з цим культуру

здоров'я важливо визначати не тільки як суму знань, а й як активно-зацікавлену поведінку, засновану на духовно-моральних засадах ставлення людини до свого фізичного потенціалу розвитку.

Якщо виходити зі зв'язку здорової особистості і здоров'я людини як цінності, то зміст поняття «валеологічна культура» має розкриватися, насамперед, через визнання цінності людини. Під цінністю людини розуміємо єдність двох сторін: природного життя кожного індивіда і соціального, куди входять всі функції, що виконує людина в суспільстві, в тому числі і рівень розвитку її особистих якостей. Обидві сторони особистості безпосередньо пов'язані з валеологічною культурою. Цей зв'язок закладено у валеологічній сутності моралі, що є первинною формою ставлення до людини як до цінності. Валеологія відповідно є сукупністю морально-психологічних якостей особистості, що виражають свідоме ставлення і співпереживання до людини як до вищої цінності [207, с. 53-54].

За визначенням В. Горащука, культура здоров'я є «важливим складником компонентом загальної культури людини, зумовленим матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я» [80, с. 47].

Розуміння валеологічної культури як морального ідеалу призводить до загострення суперечностей між суттєвим і належним. Однак валеологічно культурна людина завжди буде діяти відповідно до вимог морального ідеалу. Моральний ідеал не є раз і назавжди заданим, константним. Він розвивається, удосконалюється як взірець, що визначає перспективу розвитку особистості. Розвиток є головною характеристикою сутності валеологічного морального ідеалу, що зумовлюється неперервним удосконаленням особистості. Основним чинником такого розвитку є усвідомлення і розуміння суспільних зв'язків, соціального значення власної діяльності. Специфіка валеологічного морального ідеалу полягає у випереджувальному характері відображення дійсності. В ньому виражаються ті сторони валеологічних стосунків між людьми, їхнє ставлення до суспільства й останнього до них, які ще міцно не утвердились в житті, хоча, безсумнівно, їм належить майбутнє. Ідеали пов'язують історичні епохи і покоління, встановлюють наступність кращих здорових традицій. У цьому, власне, і полягає роль валеологічного морального ідеалу в суспільному розвитку й у вихованні гармонійно розвиненої людини [207, с. 54].

Сам процес формування культури здоров'я є багатоаспектним і передбачає розв'язання декількох завдань: виховання соціально ціннісних мотивів діяльності щодо зміцнення й збереження здоров'я; розвиток організаторських навичок; формування і розвиток навичок самовиховання; формування позитивно значущих моральних якостей людини.

Валеологія як моральний ідеал спрямована на здоров'я, є критерієм людяності. Вона починається з усвідомлення особистістю свого боргу перед собою і перед суспільством, з її добровільного наміру поступитися інтересами на користь іншої людини, не вимагаючи від неї, натомість, нічого. Така свідомість особистості є ідеальною стосовно її цілей, мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій, мотиваційно-ціннісного ставлення до валеологічної діяльності [207, с. 54].

На думку Є. Новолодської, показниками сформованості культури здоров'я є:

1) знання можливостей власного організму, умов навколишнього середовища, вміння співвідносити себе та оточуючий світ, увійти до нього з мінімальними втратами, активно зберігаючи своє здоров'я;

2) усвідомлення своєї природності, прагнення створювати навколо себе екологічно здорове середовище;

3) система ціннісних уявлень про здоров'я людини і здоровий спосіб життя;

4) відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;

5) здатність до саморегуляції організму в умовах біосоціального середовища;

6) свідоме ведення здорового способу життя та самовдосконалення у фізичному, моральному та духовному плані.

Не менш цікавим є визначення культури з точки зору філософії. Його ми також ураховували в процесі створення концепції валеологічної культури. На думку філософа Л. Когана, сутність культури виявляється, насамперед, у діяльності, а не в сукупності досягнень і цінностей, накопичених людством у процесі історичного розвитку: культура не самостійна соціальна сфера, а наскрізна характеристика всієї соціальної системи, і в будь-якому суспільному явищі є його специфічний, культурний аспект, основна соціальна функція якого – людинотворчість, тобто людська особистість – абсолютний і суб'єктивний предмет

культури. Культура є мірою і способом формування певного типу особистості.

Н. Ковельська стверджує, що валеологічна культура особистості є персоніфікованою, індивідуальною якістю життя окремої людини, що виражається в особистісному позитивному ставленні до здорового способу життя, оточуючого світу, а також в активній та свідомій діяльності щодо пізнання, збереження, перетворення власного здоров'я. В цьому сенсі вона є результатом неперервного, динамічного розвитку й удосконалення взаємопов'язаних й взаємодоповнюючих її компонентів: валеологічної освіченості, валеологічної свідомості і валеологічної поведінки [178, с. 74].

Узагальнюючи погляди різних авторів, під валеологічною культурою треба розуміти динамічний стереотип діяльності та поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей. Валеологічна культура – це привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток оздоровчого мислення.

Соціальна ситуація, що склалася нині, змушує по-новому проаналізувати роль особистості вчителя, співвіднести вимоги суспільства з реальним рівнем його підготовки, його особистісними якостями, його культурою й її трансляцією на всі види діяльності.

Виокремлення професійної культури як атрибутивної властивості певної професійної групи людей є результатом розподілу праці, що викликав уособлення деяких видів спеціальної діяльності [216, с. 36]. Як зазначає О. Гладченко, саме людська діяльність виступає джерелом культури, творча продуктивна праця людини, яка може практично і духовно перетворювати дійсність (соціально-суспільні відносини і структури), а також саму людину [66, с. 94]. Звичайно, всі види культури перебувають у взаємозв'язку та єдності, а їх розподіл може бути лише умовним, спрямованим на вивчення складної будови особистісної культури фахівця, його професійної культури [38, с. 138].

Ще М. Добролюбов уважав, що педагог має готувати дитину для життя в нових умовах, що відрізняються від тих, в яких жив і виховувався він сам, що вихователі мають проявляти більше поваги до людської природи і дбати про розвиток, а не про придушення внутрішньої людини у своїх вихованцях. Для цього вихователі повинні мати «надзвичайно високий, всебічний розвиток, глибокі та різноманітні знання, призедені в

повну гармонію із загальними принципами», разом із загальнонауковою підготовкою вони повинні володіти «мистецтвом навчання і виховання».

Педагогічна культура завжди перебувала в центрі уваги наукових досліджень як неоднозначний особистісний і соціальний феномен. Вона виступає важливою і своєрідною формою відтворення культури, під впливом якої формується і розвивається культура особистості як вихователя, так і вихованця.

Одне з найбільш ґрунтовних досліджень проблеми педагогічної культури – дисертаційна робота В. Гриньової, в якій автор проаналізувала стан розроблення проблеми педагогічної культури і запропонувала концепцію конструювання змісту культури майбутнього вчителя та науково-методичну систему формування педагогічної культури студентів. Педагогічну культуру В. Гриньова [86, с. 122] розглядає як «систему і в той самий час як елемент педагогічної системи, особистісне утворення, що становить діалектичну інтегровану єдність педагогічних цінностей, між якими є певні зв'язки та відношення, що формуються, реалізуються та вдосконалюються в різноманітних видах професійно-педагогічної діяльності та спілкування, визначаючи характер і рівень останніх» [38, с. 141].

Нині зустрічаються різні дефініції педагогічної культури. Педагогічна культура – це синтез високого професіоналізму та особистісних властивостей педагога, володіння методикою викладання і наявністю культурних і творчих якостей особистості. Це міра творчого присвоєння та перетворення накопиченого людством культурного досвіду.

Розуміння валеологічної культури як складової професіоналізму особистості найбільш точно відповідає предмету нашого дослідження, адже розкриває її суть з точки зору необхідності включення у процес професійної підготовки елементів валеологічної освіти, підкреслює важливість наявності валеологічної культури як фахової ознаки представників певного виду професії.

У педагогіці тривалий час переважала характеристика педагогічної культури, що розкривала її як сукупність норм, правил поведінки; як прояв педагогічного такту, педагогічної техніки і майстерності; як педагогічну грамотність, освіченість. У звичайному розумінні визначення педагогічної культури, таким чином, передбачає в основному її виховну функцію, спрямовану на пізнання (відображення), оцінку та регуляцію поведінки і формування якостей особистості як вихователя, так і

вихованця. В цьому обмеженні і спрощенні ми бачимо пояснення того факту, що поняття «педагогічна культура» і «валеологічна культура» не претендували на чітке наукове пояснення, обмежувались абстрагуванням [207, с. 33].

Педагогічна культура – це своєрідна цілісність, що включає в себе мінімальну наявність властивостей, якостей, орієнтації вчителя, що дозволяють йому розвиватися в гармонії з суспільною культурою, причому не тільки вступати з нею в контакт, а й вносити в її розвиток посильний внесок.

Поняття «педагогічна культура» наводиться у працях В. Сухомлинського. Резюмуючи чисельні висловлювання видатного педагога про педагогічну культуру, можна зробити висновок, що він не ототожнює її з окремими компонентами, а бачить у ній комплекс різних якостей педагога – від уміння внести в освітній потенціал навчання культуротвірний потенціал до здатності вільної орієнтації в складних питаннях науки, основи якої він викладає. Виховання почуттів учителя він називав самою суттю педагогічної культури [38, с. 140].

Отже, поняття «педагогічної культури» потребує врахування всіх наявних компонентів цієї культури, характерних для даного етапу розвитку суспільства і особистості вчителя.

Уперше педагогічну культуру як наукову проблему розглядають А. Барабанщиков і С. Муцинов. Вони дають їй трактування як синтезу педагогічних переконань і майстерності, педагогічної етики та професійно-педагогічних якостей, стилю навчально-виховної роботи і ставлення викладача до своєї справи та самого себе. Складниками педагогічної культури вони вважають педагогічну ерудицію й інтелігентність, педагогічну майстерність, уміння поєднувати педагогічну і наукову діяльність, систему професійно-педагогічних якостей, педагогічне спілкування і поведінку, вимогливість, потребу в самовдосконаленні. Такий підхід до розуміння педагогічної культури як складного системного утворення визначив різні напрями її вивчення [38, с. 140].

На думку О. Газмана, поняття «культура» включає гармонію культури знання, культури творчої дії, культури почуттів і відчуттів.

Якщо мати на увазі, що культура як комплекс історично вироблених матеріальних і духовних цінностей, моральних норм, взірців і способів діяльності та поведінки дуже різноманітна, то є зрозумілою

завдання вибору пріоритетів, що стоїть як перед інститутами освіти і виховання, так і перед самою особистістю вчителя.

П. Щербань [278, с. 67], як і більшість інших дослідників, уважає, що педагогічна культура – частина загальнолюдської культури, в якій найбільш повно відображені духовні і матеріальні цінності освіти і виховання, а також способи творчої педагогічної діяльності, необхідні для обслуговування історичного процесу зміни поколінь, соціалізації особистості і здійснення освітньо-виховного процесу [38, с. 141].

Вивчаючи різні точки зору на побудову моделі педагогічної культури, найбільш повною і цікавою, на наш погляд, виявилася модель, представлена Т.Івановою. На її думку, педагогічна культура – це проекція загальної культури в сферу професії, перенесення «стрілки культури» з себе на іншого. Механізм перенесення здійснюється безліччю педагогічних впливів, що включають в себе власне компоненти педагогічної культури.

Педагогічна культура – це синтез високого професіоналізму і особистих властивостей педагога, володіння методикою викладання і наявністю культурних і творчих якостей особистості.

Сутність валеологічної культури як частини педагогічної культури, визначається безліччю показників: рівнем розвитку науки і самого суспільства, економіки та політики, моралі, естетичних норм, мистецтва і літератури. Інтеграція цих положень у валеологічну культуру очевидна і безперечна.

Аналіз поглядів учених [255] на сутність валеологічної культури дозволяє систематизувати їх за певними сутнісними характеристиками (табл. 2.2.).

Системоутворюючим чинником валеологічної культури, на нашу думку, виступає духовно-моральний потенціал, що відображає гармонійну єдність з іншими компонентами, котрі розвиваються на основі духовного сенсу та моральних норм. Духовність так само, як і моральність, накопичується людиною впродовж життя. Це не вроджені якості. Володіння таким потенціалом можливе лише за умови орієнтації на високі ідеали, що визначають ставлення людини до зовнішнього світу. Істина, добро, любов, краса, честь, совість, справедливість, мудрість, милосердя - все це складники духовності, до яких упродовж усього життя прагне кожна людина.

Єдність духовно-морального потенціалу відображає гармонію з іншими складниками і визначає його як центрально-фундаментальний

компонент валеологічної культури майбутнього вчителя. Освітній потенціал валеологічної культури передбачає знання основних законів і закономірностей розвитку і функцій людського організму, тобто майбутній педагог повинен знати:

– біологічні та соціальні основи життєдіяльності і життєзабезпечення людини;

– закономірності та етапи формування здоров'я людини;

– найбільш поширені оздоровчі системи;

– як забезпечити педагогічними засобами формування здорового способу життя учнів і т.д.

Таблиця 2.2

Погляди вчених щодо сутності валеологічної культури особистості

№ з/п	Визначення сутності валеологічної культури особистості	Науковці, які підтримують таке визначення сутності валеологічної культури особистості
1	Валеологічна культура як особистісна якість індивіда (відповідні ставлення, поведінка, діяльність)	А. Горшков, К. Торохова, Е. Вайнер, Ф. Михайлович, В. Бєлов, В. Колбанов та інші
2	Валеологічна культура як теорія і практика збереження та зміцнення здоров'я індивіда	Е. Казін, М. Романцов, А. Горшков, В. Скумін та інші
3	Валеологічна культура як підсистема загальної культури особистості	С. Симоненко, Л. Пакушина, Н. Панова, Н. П'ясецька та інші
4	Валеологічна культура як результат валеологічної освіти та виховання	І. Брехман, Г. Кривошеєва, А. Маджуга, О. Маргієва та інші
5	Валеологічна культура як складова професіоналізму особистості	В. Коваль, Ю. Бойчук, О. Багрянцев та інші

Крім того, освітній потенціал включає і валеологічні вміння, а саме: вміння будувати і реалізовувати стратегію здоров'я людини з позицій еволюції і онтогенезу.

Світоглядний потенціал передбачає цілу систему поглядів на навколишній світ і місце в ньому людини, усвідомлення студентом «себе» у світі у відповідності зі своїми переконаннями, ціннісними орієнтаціями, інтересами, схильностями.

Естетичний потенціал – передбачає виховання в майбутньому вчителеві почуття прекрасного, доброго, вічного. Естетичні уявлення дозволять правильно визначити життєві орієнтири на здоровий спосіб життя. Ідеали прекрасного, почерпнуті із джерел літератури та мистецтва, формують людську чуттєвість і справжнє сприйняття світу.

Естетична свідомість майбутнього вчителя має проявлятися в усіх сферах життя.

Творчий потенціал – потребує переосмислення культурної спадщини, надання нового сенсу традиціям, здатність до новаторства, творчості, створення нового в галузі оздоровлення.

Трансляційний компонент – передбачає здатність до трансляції, відтворення національних традицій і звичаїв. Без досвіду минулих часів і народів немає майбутнього. Незаслужено забуті традиції призводять до втрат здорового генофонду. Одвічні знання та вміння, як зберігати життя й здоров'я, закладені в багатьох історичних пам'ятках. В особистому плані майбутній вчитель візьме те, що знайде відгук у душі, буде відповідати його світогляду і характеру.

Ґрунтуючись на пріоритетності духовного потенціалу, формується валеологічна культура майбутніх учителів.

Варто відзначити і протиріччя між функціонуванням валеологічної культури суспільства, що відображає традиції, досвід міжособистісного, міжнаціонального, сімейного спілкування і недостатнім урахуванням указаних елементів загальної культури в професійній діяльності особистості вчителя. Дуже часто рівень професійної культури вчителя такий, що не забезпечує трансляцію елементів загальної і валеологічної культури у сфері його діяльності і спілкування. Важливість усвідомлення цього протиріччя полягає в тому, що воно висвітлює проблему впливу культури вчителя на розвиток валеологічної культури суспільства. Вчитель безвідносно до того, чи є він фахівцем у галузі педагогіки чи психології, математики чи філології, бере на себе відповідальність за ствердження норм і цінностей валеологічної культури як у своїй професійній діяльності, так і в навколишньому соціальному середовищі [162, с. 38].

Створення моделі валеологічної культури студента як майбутнього вчителя – завдання складне та багатопланове. Його розв'язання включає в себе кілька попередніх етапів. За основу моделі ми взяли педагогічну систему Б. Смирнова:

1. Виокремлення основних параметрів моделі фахівця спочатку на гіпотетичному, а потім на дослідницькому рівнях.

2. Відбір, конструювання, стандартизація та налагоджування комплексу методик для формування моделі.

3. Розробка методичних підстав для прогнозу та їх реалізація в процесі створення конкретної моделі.

Валеологічна культура складається з:

– культури фізичної – уміння красиво і правильно управляти своїм тілом;

– культури духовної – прояву гармонізації думок і почуттів у моральних якостях людини, таких, як совісність, здатність співчувати (емпатія), милосердя, почуття сорому, почуття відповідальності, доброзичливість і т.д.;

– культури медико-гігієнічної – вміння зберігати своє здоров'я на індивідуально-особистісному рівні.

Спосіб життя людини є відображенням суми його знань, умінь, навичок, світогляду і т.д. – всього того, що в підсумку формує валеологічну культуру особистості. Сформувати цю культуру можливо лише за умови безперервної валеологічної освіти.

Визначаючи цілі валеологічної освіти ми брали до уваги, що досягти найвищої зрілості особистості учня або студента, тобто гармонійного розкриття та розвитку всіх його потенціалів можливо тільки за тієї умови, якщо в основу всього буде покладено навчання «мистецтву жити», не завдаючи шкоди своєму здоров'ю. Головними «інструментами» і «орієнтирами» повноцінного життя повинні стати: життелюбність, воля, фізичне, психічне, репродуктивне здоров'я, позитивні емоції та розвинений інтелект.

Цілі освіти майже завжди збігаються з цілями того суспільства, в якому навчається та виховується людина. З кожним роком погіршується здоров'я учнів. Це диктує сучасній школі необхідність створення програм, зміст яких був би валеологізованим, відповідав би віковим особливостям учнів, та носив би моральний, естетичний, емоційний заряд, визначав би ціннісний підхід до понять «здоров'я» та «ЗСЖ», формував би систему знань і вмінь валеологічного характеру, виховував би валеологічну культуру, керуючись здоров'ятворчістю та здоров'язбереженням. Філософія освіти нині виступає як філософія життя людини, якій надано можливість для розгортання та реалізації своєї сутності.

Пошук шляхів становлення валеологічної культури в сучасному освітньому закладі найбільш повно може реалізуватися через створення валеологічної ідеології, адекватної новітнім культурологічним уявленням. Саме в такому культурному просторі можна виховати людину, яка розуміє пріоритетність і значимість здоров'я. І саме культура дозволяє осмислено вибирати свою позицію відносно вміння оберігати здоров'я, входити в життя без хворобливих втрат. Такий підхід може бути

заснований на дидактичних, виховних та розвивальних можливостях навчальних предметів. У відповідності до сказаного, активність педагогів щодо формування валеологічної культури дітей має постійно зростати, оскільки вони не тільки безперервно контактують з дітьми, а й керуються виховними можливостями та методичними прийомами спілкування зі школярами. До того ж корисні навички ЗСЖ, традиції культури виховання естетики та духовності, а також питання психології здоров'я раціональніше доручити педагогам. У функції вчителя дуже важливо нині включити як обов'язковий структурний елемент його професійної компетентності роботу щодо формування та корекції способу життя учнів, незалежно від спеціальності вчителя. Майбутнього вчителя потрібно озброїти знаннями про фізіологічні функції організму, що є оцінкою власного стану здоров'я. Ми дотримуємося думки, що вчитель, який володіє знаннями про здоров'я дітей і формування у них ЗСЖ, зуміє звести до мінімуму навчальні фактори ризику, наявні в школі.

Духовно-моральний і особистісно орієнтований валеологічний навчальний процес має відповідати таким вимогам: відповідність індивідуальним і віковим особливостям; використання реального життєвого досвіду учнів; постановка різноманітних життєвих проблем, їх поступове ускладнення і визначення морально-етичних та валеологічних критеріїв, опора на теорію під час аналізу практичної діяльності в галузі валеології, гігієни та застосуванні правил безпечної поведінки; розвиток критичних і самокритичних суджень вихованців щодо валеологічної культури і гігієнічної поведінки. Людина – сама є культурною цінністю, найважливішу частину цієї цінності складають її творчі можливості, їх реалізація потребує від людини доброго, відповідального ставлення до власного життя і здоров'ю і не може не включати в себе розуміння цінності здоров'я як засобу життєдіяльності та основного принципу культурного розвитку особистості.

Духовність ми розуміємо як діяльність свідомості, що пов'язана з пошуком сенсу життя і свого місця в ньому, з визначенням критеріїв добра і зла, оцінюванням за ними людей і подій, формуванням мотивів поведінки згідно з загальнолюдськими принципами моральності чи в протиріччі з ними. Духовність формується під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Хоча такий поділ є досить умовним, однак до перших можна віднести культуру, освіту, релігійність, характер виховання, політику, ідеологію та ін., до інших – національні риси характеру, спадкову схильність та інші. Духовно благополучним

пропонується вважати тип діяльності, що відповідає загальнолюдським заповідям, закріпленим народною мудрістю для оптимального існування і розвитку людини та суспільства [170, с. 71].

На стикові наук про людину розвивається новий напрям у педагогічній науці – педагогічна валеологія як наука про включення людини до процесу формування свого здоров'я (Г. Апанасенко, В. Колбанов, С. Страшко, Л. Татарникова та ін.). Тому одним із аспектів сучасної освіти є валеологізація навчально-виховного процесу. Триває розроблення концептуальних основ і моделей шкіл здоров'я, діяльності валеологічних служб і центрів, аналізується потенціал змісту навчальних предметів у процесі формування культури здоров'я підростаючого покоління [170, с. 20].

Ознайомившись з діяльністю педагогічних університетів, різних за своїм статусом, змістом, спрямованістю навчальних програм тощо, ми дійшли до очевидного висновку, що серед різноманіття розв'язуваних завдань у ВНЗ простежуються і повторюються певні тенденції:

– усвідомлення здоров'я як цінності;

– бажання навчити студента бути здоровим;

– формування в студентів настанови на збереження здоров'я;

– бажання створювати в освітніх установах умови, що сприяють збереженню здоров'я і розвитку учнів;

– формування потреби, мотивації і звички здорового способу життя;

– стимулювання життєвої позиції, бажання навчити прийомам самоконтролю і самоспостереження, бажання розвивати вольові зусилля студента.

Хоча засоби досягнення, методики та методи навчання, технології освітнього процесу не однакові, проте основні цілі та завдання ВНЗ орієнтовані на формування здоров'ятворчої особистості. Це говорить про те, що питання здоров'я людини починає займати першорядне місце, тоді як раніше воно перебувало майже на останньому в черзі життєво необхідних цінностей, тобто ситуація повільно, але впевнено починає змінюватися. Ідеалом сучасності є здорова людина.

Отже, ми приходимо до висновку, що валеологічна культура педагога полягає не просто в знанні основ здорового способу життя, а й у їх постійному використанні, трансляції на життєву практику за відношенням до себе та учнів.

На перший план виступає завдання виховання в дітей і підлітків потреби в здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до самовдосконалення і створення навколо себе здорового середовища – формування валеологічної культури особистості як частини її загальної культури [91, с. 20].

Формування валеологічної культури – це безперервний тривалий процес, що включає в себе різні компоненти. Цільовою установкою побудови даної моделі є вичленування структури культурних сфер особистості майбутнього педагога, що розкривають культурологічну заданість дослідження (рис. 2.3.).

Ця схема моделі валеологічної культури підтверджує, що прояв якостей цих напрямів у даній культурі чітко взаємопов'язаний на рівні єдності свідомості та діяльності особистості вчителя.



Рис. 2.3. Формування валеологічної культури

У процесі формування валеологічної культури особистості студента, майбутнього вчителя необхідно враховувати три основних і взаємопов'язаних її елементи:

- валеологічну освіченість;
- валеологічну свідомість;
- валеологічну поведінку.

Валеологічна освіченість майбутніх учителів передбачає створення інформаційного середовища, котре забезпечувало б людині можливість пізнання своїх фізичних, фізіологічних, психологічних, соціальних, моральних, інтелектуальних особливостей, створило б умови для вільного творчого пошуку, вирішення проблем, пов'язаних з розумінням сутності здоров'я і ЗСЖ. Оскільки результатом переробленої індивідом інформації валеологічного змісту є особистісне ставлення до неї, то ця інформація і виражається у формі особистісних валеоуявлень про ЗСЖ, служить орієнтацією на валеологічний спосіб життя.

Отже, важливим елементом педагогічного впливу на ВК студентів має стати цілеспрямований розвиток їхньої валеосвідомості в процесі навчання у ВНЗ.

Розуміючи валеологічну культуру вчителя як певний ступінь оволодіння валеологічним досвідом людства, ступінь його досконалості в педагогічній діяльності, як досягнутий рівень розвитку його особистості, – виокремимо головне для валеологічної культури. Сюди входить валеологічна спрямованість особистості, валеолого-педагогічна ерудиція й інтелігентність, моральна чистота, гармонія раціонального й емоційного, педагогічна майстерність, вміння поєднувати валеологічну і наукову діяльність, система валеолого-педагогічних якостей, педагогічне спілкування і поведінка, вимогливість, потреба у самовдосконаленні. В цьому підході визначені перспективні напрями вивчення валеологічної культури як складової системної освіти, включення в останню основ валеологічної культури, що розкриває різні сторони особистості вчителя [207, с. 33].

Під валеологічною свідомістю розуміємо систему переконань особистості, предметним змістом якої є валеологічні погляди і зумовлені ними знання-висновки. Виховна функція формування валеологічної свідомості в процесі навчання в результаті реалізується в почутті відповідальності перед самим собою за своє здоров'я і спосіб життя, що складається у студента в процесі навчання. Валеологічна свідомість становитиме особистісне ставлення підлітка до ЗСЖ і втілюватиметься в його уявленнях, орієнтаціях, почуттях, переконаннях і навіть ідеалі.

Валеологічна поведінка може бути різноманітною за формами свого прояву. Вона включає в себе активні дії людини та потребує вольових зусиль. Будь-яка поведінка, в тому числі і валеологічна, складається з учинків, а органічними компонентами її, тобто поведінки, є валеовчинки і валеозвички. Так здійснюється перехід від теоретичного

володіння валеологічним світоглядом до його практичного використання в повсякденній поведінці шляхом внутрішнього розвитку валеологічної грамотності життєвої позиції.

На жаль, відсутність пріоритету здоров'я призвела до того, що освітній процес в навчальних закладах практично не орієнтований на виховання усвідомленого ставлення студентів до свого здоров'я.

У педагогічному ВНЗ переважно здійснюється орієнтація на предметну підготовку майбутнього вчителя. Відомо, що в педагогічних закладах до 70 % навчального часу витрачається на предметну підготовку, 11-13 % – на психолого-педагогічні дисципліни, а час, що залишився, відводиться для здійснення соціокультурної підготовки, котра сприяє розширенню культурного світогляду, зростанню духовності.

Проведений теоретичний аналіз і узагальнення дозволяють нам зробити висновок про те, що валеологічна культура – це спосіб творчої самореалізації особистості вчителя в різних видах валеологічної діяльності і спілкування, спрямованих на засвоєння, передавання та створення валеологічних цінностей і технологій. Викладене обґрунтування валеологічної культури дає можливість вписати це поняття в категоріальний ряд: культура педагогічної діяльності, культура педагогічного спілкування, культура особистості вчителя. Валеологічна культура особистості зображується як всезагальна характеристика різних видів її діяльності і педагогічного спілкування, розкриває і забезпечує виявлення закономірностей розвитку, потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, здібностей особистості щодо валеологічної діяльності і валеологічної освіти.

Аналіз поняття «валеологічна культура особистості» дає змогу зробити висновок, що єдиного підходу до розуміння його сутності в сучасній науковій думці немає. Виокремленні нами погляди вчених мають свої переваги та недоліки. Розуміння валеологічної культури як особистісної якості індивіда відображає роль суб'єктивних чинників у процесі збереження та зміцнення власного здоров'я, проте не зосереджує уваги на ролі освіти, навколишнього середовища в цьому процесі. Сприйняття валеологічної культури як теорії і практики збереження здоров'я індивіда підкреслює наявність наукових засад у процесі формування валеологічної культури особистості, проте не розкриває суті практичного аспекту втілення цих ідей [264].

Пошук шляхів становлення валеологічної культури висуває протиріччя між педагогічною інформованістю і міцними науковими

психолого-педагогічними знаннями. Природа цього протиріччя була тонко підмічена К. Ушинським [253], який зазначав, що педагогічна справа здається всім легкою і знайомою; кожен уважає себе фахівцем у галузі виховання. Проте в міру того, як людина заглиблюється в глибини педагогічної технології, вона визнає складність і діалектичність виховного процесу, необхідність спеціальної професійно-педагогічної підготовки. В цьому випадку виникає необхідність вивчення специфіки валеології як культури. Молоді випускники, які не одержали валеологічної підготовки в студентські роки, прослухавши згодом валеологічний курс, уважають для себе вирішеною проблему сформованості валеологічної культури [207, с. 42].

Кожен педагог, незалежно від своєї професійної специфіки, має бути підготовленим до валеологічної освіти і виховання підростаючого покоління, що передбачає ознайомлення студентів з різними оздоровчими методиками.

Високий рівень валеологічної культури майбутнього педагога, в першу чергу, потребує ретельного вибору навчальних режимів і педагогічних технологій, що не завдають шкоди здоров'ю школяра, уміння будувати психологічно грамотне спілкування з учнями, колегами, батьками і здатності вести учнів до усвідомленого вибору способу життя і норм поведінки, що сприяють підвищенню рівня власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей. Проведений аналіз поняття валеологічної культури вчителя дозволив зробити такі висновки:

1. Для здійснення валеологічного виховання та освіти доцільно використовувати традиції педагогіки, психології, філософії,що ґрунтуються на визнанні розумності людини.

2. У формуванні валеологічної культури необхідно керуватися моральними якостями людини, що спираються на особистісні принципи («моральні імперативи») належної і відповідальної поведінки («не на шкодь!»).

3. Підготовка студентів, що орієнтована на формування валеологічної культури, включає дві взаємозалежні частини: змістовну (виховання валеологічної культури за наявністю моральної самосвідомості особи) та методичну (навчання основам професійно-валеологічної діяльності).

Проаналізувавши дефініції «валеологічна культура», «валеологічна компетентність» і «валеологічна грамотність» ми виявили, що їх структурні компоненти є принципово подібними і включають в себе: 1)

когнітивний компонент, в основі якого валеологічні знання; 2) особистісний або мотиваційно-соціальний, в основі якого суспільні та світоглядні цінності та установки особистості; 3) діяльнісний, що грунтується на відповідних валеологічних уміннях та навичках. Проте, ці компоненти мають певні змістовні відмінності, що демонструють різні рівні набутих якостей особистості.

Усі ці компоненти професійної підготовки складають інтегративну цілісність, що має загальною метою формування здорової інтелектуальної, гуманної та творчої особистості педагога.

Звідси випливає, що результатом процесу навчання студентів є усвідомлення і рефлексія валеологічних знань і принципів, вироблення у студентів педагогічних ВНЗ розуміння того, що людина – це маленький індивідуальний світ, котрий є моделлю великого.

Як зазначалося раніше, валеологічна культура не використовується, а творчо переробляється і засвоюється суб'єктом діяльності. З іншого боку, валеологічна культура функціонує, будучи обов'язково включеною в процес творчих активних суб'єкт-суб'єктних відношень. Отже, існування валеологічної культури можливе лише на рівні особистості. В цьому плані особливу роль відіграє протиріччя між потребою у творчій самореалізації і можливостями її задоволення. Валеологічна діяльність – це творча діяльність зі створення і самоусвідомлення, перетворення інших і самоперетворення. Вона забезпечує основу самореалізації і виступає її засобом. Потреба у валеологічній діяльності – це одночасно і потреба в особистій самореалізації, у творчому самовираженні. В процесі валеологічної діяльності, творчого самовираження в ній, потреба в особистій самореалізації поступово стає домінуючою ціннісною орієнтацією. Валеологічна самореалізація – це завжди інтегральна сума того, що реалізовано, і того, що в її кінці утримується як певна можливість наступного перетворення в самореалізацію. Таке розуміння самореалізації приводить до висновку про те, що адекватними можливостями задоволення виокремлених потреб на рівні особистості є активно-позитивне ставлення до професійної діяльності, розвиток педагогічного мислення, актуалізована потреба у постійному професійному самовдосконаленні, розвинута педагогічна рефлексія, розвиток інтелекту з його гуманістичною спрямованістю, педагогічні здібності [207, с. 42-43].

Оскільки валеологічна культура поліфункціональна, тобто вона входить до складу загальної, гносеологічної, психологічної, суб'єктивно-особистісної культури, то її формуванню сприяють всі дисципліни, а не лише спеціально орієнтовані.

2.4. Концепція формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання

Останні наукові дослідження засвідчують невпинний пошук нових концептуальних підходів щодо структурування та прогнозування навчально-виховних систем, котрі б надавали пріоритет особистісно-суб'єктному чиннику. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у цьому плані має значні потенційні можливості, що сприяє подоланню традиційних стереотипних орієнтацій вищої освіти, вимагає оновлення її змісту, методів і технологій.

Кризові явища в суспільстві зміцнюють тенденції ідеалізації і консервації колишнього стану системи освіти, протидії всім змінам, в тому числі необхідним і позитивним.

Безсумнівно, радянська освітня система мала цілу низку переваг (безоплатність, масовість, глибока теоретична, наукова змістовність тощо), однак проблеми і суперечності, що накопичувалися десятиліттями не тільки не розв'язувалися, а й переростали вже в повну невідповідність ні потребам народного господарства, ні внутрішнім можливостям і запитам самої системи освіти.

Останніми роками зміни, що відбулися, привели до деяких позитивних зрушень в самій системі освіти (нові типи навчальних закладів, нові методи навчання тощо), проте в основній масі в навчальних закладах, насамперед, унаслідок різкого зниження рівня фінансування та матеріально-технічного забезпечення, розпочався і триває процес деградації.

Нині потрібно відійти від крайнощів і запропонувати суспільству та державі зважену, науково обґрунтовану концепцію подальшого розвитку вітчизняної системи освіти, що відображатиме реальні суперечності та проблеми, потреби і можливості.

Ми розуміємо концепцію як систему ідей, що включає діагностично задані цілі й зумовлені ними принципи, котрі, в свою чергу,

реалізуються в змісті, методах і організаційних формах формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

Концепція є початковим документом, що розробляється під час створення певної системи, котра містить результати виконання попередніх науково-дослідних робіт і служить основою для подальшої розробки нормативної документації.

Концепція в науці – це система поглядів, що визначають розуміння явищ і процесів, об'єднаних фундаментальним задумом, провідною ідеєю. Концепція вказує спосіб побудови системи засобів навчання і виховання на основі цілісного розуміння сутності цих процесів. У концепції особливу увагу приділяють принципам як орієнтирам для розроблення стратегії педагогічної діяльності.

Концепції сприяють пробудженню концептуального педагогічного мислення. Воно спрямоване на глибинне розуміння сенсу закладених у них ідей, проникнення в суть запропонованих принципів реалізації наукових задумів. Сучасному загальноосвітньому навчальному закладу необхідний учитель, який здатний мислити, тобто породжувати власні орієнтири педагогічної діяльності.

Концепція надає загальне бачення системи, виконуваних нею функцій, опису інформаційного і правового простору та взаємодії з іншими системами.

Попередній теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що концепція має складатися з наступних обов'язкових розділів:

– вступ – містить відомості про нормативно-правове підґрунтя концепції, передумови її розроблення і основні проблеми, що мають бути розв'язані в процесі реалізації концепції;

– основні цілі та завдання концепції – визначається головна мета функціонування системи, що лежить в основі запропонованої концепції; завдання, що необхідно розв'язати в полі дії концепції;

– функціональний простір (зміст) системи – розкриває перспективи модернізації системи шляхом уточнення її змістового наповнення;

– організаційні форми і структура системи, що висвітлюється в концепції характеризує структуру розробленої системи;

– заходи з реалізації визначених концептуальних положень;

– очікуваний результат.

Держава проголошує проблеми здоров'язбереження одними із пріоритетних напрямів. Розв'язання цих проблем зумовлює необхідність

удосконалення якості підготовки кадрів, забезпечення освітньої галузі фахівцями, котрі б відповідали вимогам щодо формування здоров'язберігаючого освітнього середовища.

Вища педагогічна освіта взагалі та валеологічна підготовка вчителя, зокрема, віддзеркалює тенденції і стан розвитку питань збереження та формування здоров'я у світі. Це у свою чергу, змінює мету і завдання вищої валеолого-педагогічної підготовки, тому що вищезазначене явище пов'язане з синергетичним підходом. «Синергетика» – від грецького «synergeia», що означає спільний, колективний вплив.

Ми повністю погоджуємось з висновками вчених про позитивне значення синергетики для сучасної освіти, можливість інтегрування знань з різних дисциплін у процесі професійної валеологічної підготовки майбутніх фахівців; посилення міжпредметних зв'язків що до організації фізичної культури, основ здорового способу життя тощо, пояснення єдності законів розвитку природи і суспільства. Використання синергетичного підходу, його понять є одним з головних теоретичних положень нашого дослідження, що сприяє більш повній реалізації головних дидактичних умов для організації та проведення навчально-виховного процесу на підставі основних його принципів – науковості, систематичності, єдності конкретного й абстрактного тощо. Синергетика як галузь наукового пізнання об'єднує різноманітні природні та соціальні явища, дає змогу розробити новий «натурфілософський» підхід до вивчення актуальних наукових та освітянських проблем розвитку природи і суспільства.

На основі матеріалу, проаналізованому у попередніх розділах дослідження, була розроблена *Концепція формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання. Далі представимо її зміст.*

Вступ. Концепція формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання до організації валеологічної діяльності школярів (далі – Концепція) визначає цілі та завдання щодо розвитку професіоналізму та компетентності, вдосконалення функціонування загальнонаціональної системи валеологічної підготовки майбутніх учителів для здійснення здоров'язберігаючої діяльності в школі.

Концепція ґрунтується на положеннях Конституції України, Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту»,

постановах Кабінету Міністрів України від 16.11.2000 р. № 1717 «Про перехід загальноосвітніх навчальних закладів на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання» та від 13.04.2007 № 620 «Про внесення зміни до п. І постанови Кабінету Міністрів України від 16 листопада 2000 р. № 1717», нормативно-правових актах чинного законодавства України з питань освіти і науки, листа Міністерства освіти і науки України № 1/9-736 від 06.12.07 року «Про Перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра, спеціаліста, магістра», а також ураховує міжнародний досвід управлінського та інформаційно-технологічного забезпечення окремих напрямів професійної діяльності.

Теоретичним підґрунтям концепції формування валеологічної компетентності майбутніх учителів є філософські, психолого-педагогічні ідеї та наукові підходи вчених у галузі валеології.

Основними передумовами розроблення Концепції є сучасні процеси становлення демократичної, правової, соціальної держави, розвиток засад громадянського суспільства, інтеграція України в Європейське співтовариство, проведення освітньої реформи, зокрема реформування загальної та вищої освіти, спрямованого на їх вдосконалення.

Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання – спеціалізована професійна підготовка особи шляхом формування, поглиблення, розширення і оновлення її професійних знань, умінь і навичок у галузі валеології.

Функції та завдання вищої педагогічної освіти є багатоаспектними, реалізуються відповідними навчальними закладами, актуалізують необхідність визначення концептуальних основ валеологічної підготовки майбутніх учителів, постійного оновлення змісту освітнього процесу відповідно до потреб та вимог сьогодення.

Сучасні потреби державотворення, тенденції економічного розвитку суспільства, реформування системи вищих і загальноосвітніх навчальних закладів обумовлюють необхідність вирішення низки проблем, серед яких:

– визначення формування валеологічної компетентності майбутніх учителів як обов'язкової невід'ємної складової частини їх професійної підготовки та забезпечення гарантованих державою умов для такої підготовки;

– розроблення необхідної нормативно-правової бази, що сприятиме функціонуванню і подальшому розвитку формування валеологічної підготовки майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючої діяльності у школі;

– формування змісту валеологічної підготовки майбутніх учителів та організація навчального процесу відповідно до потреб загальноосвітніх навальних закладів на основі впровадження результатів сучасних наукових досліджень, широкого використання вітчизняного та зарубіжного досвіду в сфері валеологічної підготовки майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючої діяльності у школі;

– активізація наукової діяльності педагогічної спільноти з питань розробки ефективної системи формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючої діяльності у школі;

– забезпечення єдності і дієвості управління та регулювання діяльності всіх елементів системи формування валеологічної підготовки майбутніх учителів.

Система формування валеологічної компетентності передбачає професійне навчання майбутніх фахівців, які відзначатимуться:

– здатністю здійснювати професійно-діагностичні та профорієнтаційні заходи для учнів основної та старшої ланки загальноосвітнього навчального закладу;

– професійними вміннями та навичками, що ґрунтуються на сучасних спеціальних знаннях, критичному мисленні, здатності застосовувати наукові надбання на практиці в процесі організації здоров'язберігаючої діяльності школярів.

Ключовими концептуальними підходами щодо процесу навчання і виховання студентів у професійно-валеологічній підготовці є особистісний і діяльнісний. Це зумовлено тим, що особистісний підхід основою бачить особистість з усіма її особливостями, а діяльнісний – визначає діяльність як єдиний можливий засіб формування особистості і розвиток її психіки.

Сутність професійної діяльності ми сприймаємо як процес, в якому людина реалізує особисте ставлення до навколишньої діяльності. Цей процес є двосторонній, в якому відбувається взаємодія людини з природою, а діяльність представляє собою синтез теоретичної та практичної діяльності складових. На думку С. Рубінштейна, підґрунтям для цього є процесуальний план (процес реалізації відносин) і

особистісний план (психічні процеси людини). Ми вважаємо, що вищезазначені положення цілком відповідні професійній діяльності.

У процесуальний план входять такі складові: інтереси і потреби суспільства у високоякісній підготовці учителів, що будуть мотивовані на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я молодого покоління, їхню фізичну, інтелектуальну, духовну, соціальну підготовку до якісного життя в українському суспільстві; інтереси і потреби особистості майбутнього фахівця в одержанні якісної професійної освіти, постійному підвищенні педагогічної майстерності у системі неперервної освіти; вимоги до професійної кваліфікації вчителів з валеології, її постійного вдосконалення; рівня загальнолюдської та професійної культури; орієнтація освітніх програм на глибоку, різнобічну, високоякісну професійну підготовку; гуманно-спрямований, особистісно орієнтований освітній процес, прикінцевим результатом якого є розвиток індивідуальних здібностей студентів; відкритість освіти, доступність найсучасніших знань та інформації; організація і реалізація прямих і зворотних зв'язків між викладачами і студентами, наукою і практикою, освітою і спортивно-оздоровчою діяльністю; швидка адаптація випускника вищого навчального закладу до професійного середовища і готовність до одержання позитивних результатів у фізичному, психологічному, духовному і соціальному розвитку учнів; піднесення значущості професійної освіти і підвищення її престижу. Вищезазначені складові водночас визначають якісні показники освіти.

Основні цілі, завдання та принципи формування валеологічної компетентності майбутніх учителів. Метою підготовки вчителів до організації валеологічної діяльності у школі є задоволення індивідуальних потреб громадян у особистісному та професійному зростанні за певним профілем та спеціалізацією в системі педагогічної освіти, а також забезпечення потреб держави в кваліфікованих педагогічних кадрах високого рівня професіоналізму та культури, здатних компетентно і відповідально виконувати посадові функції, впроваджувати у навчальний процес новітні технології, сприяти збереженню та формуванню здоров'я підростаючого покоління.

Серед завдань формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючої діяльності у школі основними є:

– приведення обсягів та змісту підготовки вчителів у відповідність із поточними та перспективними потребами держави в організації

валеологічної діяльності в школі;

– формування змісту навчання майбутніх учителів, ураховуючи можливість їх спеціалізації на основі попередньо здобутої ними освіти, досвіду діяльності, індивідуальних інтересів і потреб;

– застосування сучасних навчальних технологій, що передбачають диференціацію, індивідуалізацію, запровадження дистанційної, очно-заочної та екстернатної форм навчання;

– оптимізація мережі вищих педагогічних навчальних закладів з урахуванням можливості повного забезпечення вчителями необхідної спеціалізації та профілю відповідно до запиту організації валеологічної діяльності школярів на засадах поточного та стратегічного планування потреб у професійному навчанні фахівців.

Завдання мають розв'язуватися на основі вдосконаленої нормативно-правової бази загальнонаціональної системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

Формування валеологічної компетентності майбутніх вчителів що до організації валеологічної діяльності в школі базується на принципах:

– наступності процесу формування валеологічної компетентності;

– вільної траєкторії процесу формування валеологічної компетентності;

– відповідності сформованих професійно значущих компетенцій і характеристик студента обраному рівню підготовки;

– відкритості процесу формування валеологічної компетентності;

– розвивального потенціалу процесу формування валеологічної компетентності;

– узгодженості компонентів процесу формування валеологічної компетентності;

– взаємозв'язку та взаємодоповнення методів, прийомів, засобів і форм процесу формування валеологічної компетентності.

Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації валеологічної діяльності у школі варто розглядати не тільки як окрему складову системи підготовки дипломованих фахівців, а й як форму освіти молоді, виходячи з їх індивідуальних потреб у здобутті певних знань, формуванні вмінь і навичок, особистісному і професійному зростанні.

У той самий час проблема формування валеологічної компетентності як система навчання зможе бути ефективною лише за

умов, коли вона буде спиратися на найголовніший принцип – оперативно і максимально повно забезпечувати потреби як суспільства, так і окремих громадян.

Зміст формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

Під змістом освіти розглядається спеціально відібрана та визнана суспільством (державою) система елементів об'єктивного досвіду людства, засвоєння якої є необхідним для успішної діяльності в певній сфері. Це той кінцевий результат, досягти якого прагне навчальний заклад, той рівень і ті досягнення, що традиційно виражаються в категоріях знань, умінь, навичок, особистісних якостей. А за умови запровадження компетентнісного підходу в освіту – в термінах компетентностей.

Поняття про зміст освіти є одним із центральних питань дидактики. Зміст освіти розглядається як система знань, практичних умінь і навичок, досвіду творчої діяльності, світоглядних ідей, котрі учні опановують у процесі навчання. Це педагогічно адаптований соціальний досвід людства, тотожний за структурою (звісно, не за обсягом) людській культурі в усій її повноті.

Згідно з точкою зору І. Лернера та М. Скаткіна, зміст освіти складається з чотирьох основних компонентів: досвіду пізнавальної діяльності, зафіксованої у формі її результатів – знань; досвіду різних способів діяльності – у формі вмінь діяти за зразком; досвіду творчої діяльності – у формі вмінь приймати нестандартні рішення у проблемних ситуаціях; досвіду ставлення до навколишньої дійсності – у формі світоглядних, морально-естетичних орієнтацій.

1. Пізнавальний досвід включає знання про природу, суспільство, мислення, техніку, засоби діяльності, засвоєння яких забезпечує формування в свідомості студентів наукової картини світу. Зміст освіти охоплює такі види знань:

– основні поняття та терміни;

– факти повсякденної дійсності й науки;

– основні закони науки, що розкривають зв'язки й відношення між різними об'єктами та явищами дійсності;

– теорії, що містять систему наукових знань про певну сукупність об'єктів, взаємозв'язки між ними, методи пояснення та прогнозування явищ даної предметної галузі;

– знання про способи наукової діяльності, методи пізнання й

історію набуття наукових знань;

– оцінні знання, знання про суспільні норми ставлення до різноманітних явищ життя.

2. Практичний досвід містить уміння та навички, що можуть бути загальними і спеціальними.

3. Досвід творчої діяльності забезпечує готовність майбутніх учителів до розв'язання нових проблем, до перетворення дійсності. Він виявляється у:

– баченні нових проблем у знайомій ситуації; розумінні структури нового об'єкта та його основних функцій;

– самостійному перенесенні знань і вмінь у нову ситуацію;

– самостійному комбінуванні відомих способів діяльності в нові;

– баченні різноманітних способів розв'язання проблеми й альтернативних доказів;

– створенні принципово нового способу розв'язання проблеми, що не є комбінацією знаних.

4. Досвід емоційного ставлення до навколишньої дійсності – це система морально-естетичних поглядів, цінностей, що виражають ставлення особистості до світу, діяльності, людей, самої себе.

Компоненти змісту освіти взаємопов'язані між собою таким чином, що опанування кожною попередньою є основою переходу до наступного: уміння формуються на основі знань, творча діяльність передбачає опанування як певної суми знань, так і репродуктивних умінь у конкретній сфері творчої активності, тоді як набуття досвіду емоційного ставлення до навколишньої дійсності пронизує всі компоненти змісту освіти й слугує як основою для оволодіння ними, так і результатом.

Дидактичною основою змісту навчання та виховання студентів у контексті формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання є педагогічно обґрунтований, проблемно представлений та дидактично адаптований системний зміст дисципліни, складові особистісної, ціннісно-мотиваційної,змістовної, операційно-технологічної та рефлексивної складових досліджуваного феномену, а також зміст реальної життєдіяльності людини у вигляді системи відповідних здібностей до організації валеологічної діяльності

Отже, зміст освіти за умови формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання має два джерела: дидактично перетворений відповідний зміст навчального предмету, з одного боку, та вимоги життя і майбутньої практичної, в тому

числі й професійної діяльності тих, хто навчається, – з іншого.

Зміст освіти, пов'язаної з формуванням валеологічної компетентності майбутніх учителів, визначається на основі змісту середньої загальної освіти, на основі вимог суспільства до кадрового забезпечення вчителями з валеологічною підготовкою, до засобів, форм і методів професійної діяльності на основі освітньо-професійних програм відповідного напряму та включає широкий спектр педагогічної, медико-біологічної, соціальної, організаторської підготовки вчителів тощо.

Регламентується зміст формування валеологічної компетентності майбутніх учителів державними стандартами, навчальними планами, програмами та іншими нормативними документами органів державного управління освітою.

Навчальні плани та програми розробляються вищими педагогічними навчальними закладами з урахуванням рекомендацій Міністерства освіти і науки України й затверджуються в установленому порядку .

Терміни формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації валеологічної роботи в школі, обсяг навчального часу в системі вищої освіти встановлюються ВНЗ згідно з відповідними нормативними документами та державними стандартами освіти.

Навчальний процес у закладах вищої педагогічної освіти з проблеми валеологічного навчання майбутніх учителів має будуватися на прогресивних професійних та педагогічних технологіях, досягненнях науки і практики.

Формування ж фізичного, психічного і соціального благополуччя як головного показника гуманізації системи освіти та засвоєння учнями даних про ефект тренувальних навантажень, оздоровчих сил природи – одне з найважливіших завдань сучасної педагогіки.

У процесі формування валеологічної компетентності майбутніх учителів суспільні та індивідуально-особистісні інтереси та цінності значною мірою співпадають, що впливає на динаміку освітнього процесу в позитивному плані.

Одним із провідних положень формування валеологічної компетентності майбутніх учителів є організація навчально-виховного процесу в педагогічному університеті. Він має грунтуватися на гуманістичних і демократичних засадах, сприяти формуванню інтелектуальної і висококультурної особи, розвитку національної

свідомості і почуттів студентів, вихованню громадянина – гідного української нації, українського народу, своєї Батьківщини.

У професійній валеологічній освіті вагому роль відіграє наповнення освітнього процесу таким змістом, що забезпечував би готовність майбутнього учителя до валеологічної діяльності, в процесі виконання всіх функцій, високий і достатній рівень валеологічної компетентності та педагогічної майстерності. Саме тому наступним і пріоритетним концептуальним положенням є – формування змісту освіти і побудова структури валеолого-педагогічної підготовки майбутніх вчителів.

Зміст формування валеологічної компетентності майбутніх учителів визначається також потребами загальноосвітніх шкіл у кваліфікованих учительських кадрах, здатних проводити здоров'язберігаючу діяльність у школі.

Він вибудовується завдяки трансформації сучасних наукових знань у зміст валеологічної освіти та забезпечує на цій основі валеологічну, духовну, економічну та соціальну професійну компетентність майбутніх фахівців.

Процес формування валеологічної компетентності майбутніх учителів передбачає: засвоєння сукупності професійно-орієнтованих розділів освіти з педагогічної, медико-біологічної та спортивно-оздоровчої діяльності. Зміст вищезазначених розділів має спрямовуватися на: формування вмінь і навичок індивідуальної роботи майбутніх фахівців із дітьми; розробку оздоровчих програм, оздоровчої дозвільно-освітньої діяльності; формування вміння забезпечувати безпеку життєдіяльності школярів.

Аналіз психологічної, педагогічної та спеціальної літератури, власні дослідження показали, що ефективність професійної підготовки студентів залежить від: поліпшення профорієнтаційної роботи серед учнів загальноосвітніх шкіл, створення профільних класів із поглибленими заняттями фізичною культурою, вивчення основ здоров'я, біології, медицини тощо; розробки наукових підходів до відбору обдарованих студентів щодо оволодіння професією вчителя, створення системи психоаналізу майбутніх фахівців; удосконалення функціональної загальноосвітньої та початкової професійної підготовки, необхідної для продовження навчання у вищих педагогічних навчальних закладах, трудової діяльності в галузі освіти; розроблення інноваційної системи вищої валеолого-педагогічної освіти на основі використання досягнень передової вітчизняної та світової педагогіки, психології, біології,

медицини, валеології; розроблення системи інноваційних методів викладання навчальних дисциплін, що поєднувала би різні форми навчання, виховання і розвитку студентів, забезпечувала глибоке та свідоме засвоєння базових знань з максимальним задоволенням індивідуальних запитів та інтересів особистості, нахилів і можливостей; розвитку творчого потенціалу викладачів, їхнього професійного самовдосконалення; створення системи комплексного забезпечення навчально-виховного процесу посібниками, дидактичними матеріалами, наочністю, розробленням навчальних книг і методичних посібників; удосконалення системи підбору висококваліфікованих педагогічних кадрів для роботи зі студентами.

Необхідним є впровадження найсучасніших педагогічних технологій на засадах: особистісної орієнтації педагогічного процесу (педагогічна співпраця); активізації та інтенсифікації діяльності студентів (ігрові технології, проблемне навчання).

Особистісно орієнтовані педагогічні технології становлять втілення гуманістичної філософії, психології і педагогіки. В центрі уваги особистісно-орієнтованих технологій – унікальна цілісна особистість, яка прагне до максимальної реалізації своїх можливостей (самоактуалізація), відкрита до сприйняття нового досвіду, здатна до усвідомленого та відповідального вибору в різноманітних життєвих ситуаціях.

В основу особистісно орієнтованих педагогічних технологій закладено гуманно-особистісний підхід до студентів у навчально-виховному процесі. Він поєднує такі ідеї: новий погляд на особистість як на мету освіти, особистісну спрямованість освітнього процесу. Особистість студента є суб'єктом, а не об'єктом у педагогічному процесі; особистість є метою освітньої системи, а не засобом щодо досягнення яких-небудь зовнішніх цілей; кожен студент має здібності; пріоритетними якостями особистості є вищі етичні цінності (доброта, любов, працездатність, совість, гідність, громадянськість); гуманізація і демократизація педагогічних стосунків. Вони включають співпрацю викладачів і студентів, майстерність спілкування; відсутність прямого примушення; пріоритет позитивного стимулювання; терпимість до недоліків студентів тощо; відмова від прямого примушення як методу, що не дає позитивних результатів у сучасних умовах.

Освіта без примушення характеризує вимогливість без примушення, вона заснована на довірі. Захопленість, породжена цікавим викладанням; заміна примушення бажанням, що породжує успіх; ставка

на самостійність і самодіяльність студентів; застосування опосередкованих вимог через колектив; сутність індивідуального підходу в тому, щоб у системі освіти йти не від навчальної дисципліни до студента, а від нього до навчального предмета, йти від тих можливостей, котрі є в студентові; вчити його з урахуванням потенційних можливостей, котрі необхідно розвивати, вдосконалювати, збагачувати. Нове трактування індивідуального підходу спонукало нас до відмов від орієнтування на середнього студента; пошуку кращих якостей особистості; застосування психолого-педагогічної діагностики особистості; врахування особистостей студентів в освітньому процесі; прогнозування розвитку особистості; конструювання індивідуальних програм розвитку, його корекція.

Особистісний підхід включає як одне з важливих завдань формування у студентів позитивної «Я – концепції». Тому в кожному студентові ми бачили унікальну особистість, поважали її, розуміли, приймали такою як є, вірили в неї; створювали особистості ситуацію успіху, схвалення, підтримки, доброзичливості; надавали можливість студентам реалізувати себе в позитивній навчальній і валеологічній діяльності.

Загальновідомо, що робота майбутнього учителя тісно пов'язана з його підготовкою до виховної діяльності. Здійснення цієї діяльності в тому числі пов'язане з організацією оздоровчої валеологічної роботи, що визначає й специфіку виховання студентів у рамках валеологічної освіти. Це дає підстави стверджувати, що окрім навчального компоненту, до безперервної освіти учителів необхідно закласти мету, завдання, зміст, методи та прийоми виховної роботи. Отже, згідно з нашою концепцією, важливою складовою теоретичної підготовки майбутнього учителя у вищих педагогічних навчальних закладах є професійне валеологічне виховання.

Розділ теоретичної підготовки майбутнього учителя має включати в себе також виховання професійної позитивної спрямованості – виховання любові до обраної професії і виховання професійно-трудових, професійно-комунікативних, професійно-фізичних якостей.

Планування виховної роботи в педагогічних університетах має бути розрахованим на професійне виховання студентів, що має здійснюватися в процесі всіх його традиційних спрямувань. Основними напрямами тут є фізичне, інтелектуальне, морально-вольове і трудове виховання студентів, що сприяє розвитку головних функцій діяльності майбутнього

фахівця – оздоровчій і пізнавальній, формуванню всебічного розвиненої особистості.

Завдання фізичного, розумового, етичного, естетичного і професійного виховання розв'язуються у комплексі, тому що відокремлювати їх одне від іншого практично неможливо, оскільки головне у виховному процесі – це гармонія, єдність і цілісність. Його складовими є: виховання свідомості студентів, емоційно-почуттєвої сфери, звичок поведінки, умінь і навичок у навчанні.

Концепція валеологічного виховання студентів у педагогіці відображає найважливіші тенденції, за якими розвивається виховний процес у вищій школі – це перетворення школи. Формування особистості здійснюється такими засобами виховання, як мікросередовище і макросередовище. На неї впливають різні види валеологічної діяльності, в тому числі і професійно-практичні, особистість педагога (вихователя).

Під макросередовищем розуміється навколишній світ: природа, предмети матеріального світу, культура. Під мікросередовищем – те, що безпосередньо оточує студента – мікросоціум (сім'я, група, формальні і неформальні об'єднання, педагогічний колектив).

Організаційні форми і структура формування валеологічної компетентності майбутніх учителів. Гнучкість, динамічність і варіативність формування валеологічної компетентності майбутніх учителів забезпечується завдяки функціонуванню двох організаційних форм, що включають: спеціалізацію та розширення профілю туристичної підготовки:

Спеціалізація – це набуття особою здатності виконувати окремі завдання та обов'язки, що мають певні особливості в межах спеціальності.

Розширення профілю – це набуття особою здатності виконувати додаткові завдання та обов'язки в межах спеціальності.

На підставі змісту, мети і завдань підготовки вчителя, нами сформульовані критерії оцінки діяльності викладачів педагогічного університету.

Структуру діяльності викладачів складають організаційний, конструктивний, гностичний і комунікативний компоненти, що об'єднують три сфери професійної компетентності (операційно-технологічну, мотиваційну, рефлексійну). Всі три сфери формуються як у педагогічно-дидактичній, так і в професійній і організаційній складовій.

Показниками педагогічно-дидактичної складової є такі: викладач має володіти сучасними технологіями як загальної, так і професійної освіти, комплексом ефективних методів і прийомів, достатнім обсягом професійних знань для забезпечення освіти майбутніх фахівців (викладання, планування, управління діяльністю дидактичної і виховної підсистеми).

Викладачі мають володіти навичками інтерактивного навчання, що переважно здійснюється у вигляді діалогу та дискусій, за методикою «рівний-рівному», що вкрай необхідно під час проведення практичних занять, а також повинні бути компетентними у впровадженні особистісно орієнтованого та діяльнісного підходу під час навчання і виховання студентів.

До операційно-технологічної сфери компетентності викладача (професійна складова) належить уміння правильно оцінювати навчально-виховну ситуацію; оцінювати внутрішній стан іншої людини; мотивація студентів до пізнання, до високих духовних відчуттів; здібність до диверсифікації виховних дій відповідно до індивідуальності людини; знаходити потрібний стиль спілкування, спосіб подання потрібного матеріалу; правильно настроювати людину, вселяти в неї відчуття упевненості, заспокоєності (або, навпаки, не заспокоєності), рішучості, стимулювати до самовдосконалення; викликати до себе повагу, завойовувати авторитет; здібність до пізнання себе, іншої людини, миру духовного і матеріального; адаптацію до різних непередбачених обставин, несподіванок. Викладачі мають відрізнятися міцним здоров'ям (фізичним, психічним, духовним і соціальним) та прагненням до постійного професійного зростання.

Цілісний процес навчання та виховання особистості з використанням засобів валеології розвивається за традиційними канонами будь-якого педагогічного процесу. Для цього викладачі мають володіти такими функціями: моніторингом оволодіння студентами педагогічними знаннями, уміннями і навичками, проектуванням одержаних знань студентів на валеологічну діяльність, прогнозування можливих результатів; організаційними функціями для проведення заходів, спрямованих на забезпечення умов для нормального перебігу валеологічної діяльності; здійснюють гностичний аналіз, що припускає перевірку й оцінку результатів валеологічного процесу, його значущості й ефективності; розробляють форми і методи реалізації валеологічного процесу.

Загальновідомо, що рівень кваліфікації викладачів є об'єктивним чинником впливу на якість базової освіти майбутнього учителя.

Важливим напрямом концепції є теоретико-методичне обґрунтування запровадження інноваційних технологій у процес формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

Новітні технології навчання, з одного боку, нами розглядаються не просто як форма одержання знань, а як процес розвитку в студентів креативних здібностей, що дає змогу перетворювати знання в частину особистого буття та свідомості людини. З іншого боку, як формування викладача-новатора, який повинен навчати студентів самостійно, творчо працювати з інформацією, засвоювати систему знань, формувати особисте ставлення до будь-якої проблеми, розглядаючи її з різних позицій; вчити майбутніх учителів давати оцінку подіям і явищам з позиції власного буття в галузі формування інтелектуальної, фізичної культури.

Викладач-новатор має знати сутність валеології, її вплив на формування здоров'я, інтелектуальної і фізичної досконалості особистості; основи відповідної наукової теорії; методологію, гносеологію розвитку; педагогічну та валеологічну інноватику; вміти правильно сприймати навколишній світ, цінувати його; любити людей, позитивно ставитися до них, їхнього здоров'я, життя; творчо і цілісно мислити, орієнтуватися в різних як стандартних, так і нестандартних умовах, під час спілкування на лекціях, практичних заняттях; ураховувати психологічні характеристики особистості студента, вміти трансформувати негативні настрої як власні, так і студентів у позитивні, формувати комунікативні здібності у майбутніх фахівців.

Вищезазначені вимоги покладено в основу педагогічної діяльності, культуру педагогічної праці викладачів, орієнтують на формування цілісного світогляду майбутнього педагога, творця, новатора з валеології. Тому в арсеналі освітнього процесу передбачається наявність таких технологій: проблемного, розвивального, комп'ютерного, імітаційного, діалогового навчання.

Організаційні заходи щодо формування валеологічної компетентності майбутніх учителів. Реалізація визначених концептуальних положень вимагає створення належних правових, соціально-економічних, матеріально-технічних та фінансових умов, а саме:

– сформувати необхідну нормативно-правову базу;

– розробити науково-обґрунтовану методику визначення загальнодержавних та регіональних потреб у вчителях з певним профілем та спеціалізацією;

– упорядкувати та оптимізувати діяльність ВНЗ, що здійснюють підготовку майбутніх учителів, поєднавши регіональний принцип її організації з широкою міжрегіональною кооперацією та з урахуванням потреб загальноосвітніх закладів у фахівцях з валеологічною підготовкою;

– варто передбачити проведення моніторингу потреб загальноосвітніх навчальних закладів у вчителях з валеологічною підготовкою, розробити механізм узгодження підготовки фахівців у ВНЗ із запитом школи;

– провести аналіз сучасного стану навчально-матеріальної бази університетів, що здійснюють підготовку майбутніх учителів до організації валеологічної роботи у школі та привести її у відповідність до нових вимог;

– здійснювати формування викладацького складу ВНЗ на конкурсній основі з урахуванням науково-педагогічного потенціалу викладачів у галузі підготовки майбутніх учителів до організації валеологічної діяльності у школі;

– стимулювати здійснення фундаментальних та прикладних наукових досліджень з прогнозування й удосконалення системи формування валеологічної компетентності майбутніх учителів;

– розробляти та реалізовувати програми і проекти в сфері підготовки майбутніх учителів до організації валеологічної роботи у школі.

Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів має розглядатися як один з пріоритетних напрямів у системі вищої освіти, оскільки він безпосередньо пов'язаний з перспективами підготовки, виховання та оздоровлення підростаючого покоління.

Компетентність випускника вищої школи передбачає сукупність фізичних та інтелектуальних якостей, необхідних для самостійного ефективного вирішення різних життєвих ситуацій, створення кращих умов для себе, свого здоров'я в конструктивній взаємодії з однокурсниками, вчителями, учнями.

Валеологічна компетентність студента як майбутнього фахівця означає також наявність знань про різні аспекти оздоровлення, особистої і професійної діяльності, навичок творчого володіння фізичним,

інтелектуальним і духовним інструментарієм, здатність взаємодії з іншими людьми в різних ситуаціях.

Отже, компетентний учитель – це, перш за все, фізично, психічно, духовно, соціально здорова людина, якій властиві загальнолюдські, особистісні та соціальні цінності, в структурі яких є все те, що дає змогу позитивно ставитися до майбутньої професії (знання, вміння та навички, сукупність фізичних та інтелектуальних якостей тощо).

Одна з головних особливостей підготовки студентів у вищій школі є її зв'язок з потребами життя, з конкретними особливостями майбутньої практичної діяльності. Увесь шлях розвитку вищої освіти – бажання наблизити теоретичну підготовку до практичної. Тому що практична підготовка в сукупності з теоретичною є пріоритетною частиною всієї професійної освіти. Це можливо за умов оновлення змісту освіти на основі досягнень науки, новітніх технологій та передового досвіду.

Практична підготовка студентів започатковується як у процесі теоретичного навчання, так і під час організації практичних занять, на яких розв'язуються завдання відповідного змісту. Вона як складова частина професійної освіти, відображає закономірності, зміст, методи і форми організації процесу формування умінь і навичок, що спрямований на формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

Можемо спрогнозувати, що практична підготовка буде позитивно впливати на здоров'я та морфофізіологічний розвиток студентів, підвищувати їхню розумову працездатність. Вона є життєвою необхідністю, внутрішньою потребою; розвиває та тренує різні аналізатори; є критерієм засвоєння знань, перевірки їх якості і кількості; засобом удосконалення професійної уваги; має значний вплив на виховання і всебічний розвиток особистості.

Практика як філософська категорія, означає наявність предметно-перетворювальної діяльності людей, спрямованої, насамперед, на задоволення матеріальних та духовних потреб особистості.

Тому в структурі навчально-виховного процесу педагогічного університету практика має бути багатогранною за змістом, складною і цілісною системою, що охоплює мету, потреби, мотиви, предмет, засоби досягнення мети, результат діяльності.

Взаємозв'язок процесу пізнання з практикою є різноманітним і зумовлюється такими чинниками; у практичній діяльності зароджуються пізнавальні стосунки, що є основою майбутньої діяльності; практика - це основа кожного пізнавального акту, розкриття законів і закономірностей

природи і суспільства, виступає рушійною силою пізнання, вона дає необхідний фактичний матеріал, що підлягає узагальненню і теоретичному обробленні. Потреби, завдання, поставлені практикою, є стимулом розвитку науки; практика – це сфера застосування знань, їх перевірки, прикінцева мета пізнання, вона об'єднує в собі об'єктивний світ і природу, що їх перетворює людська діяльність.

Отже, теорія і практика діалектично взаємопов'язані і складають єдність протилежностей. Знання та вміння взаємопов'язані як абстрактне і конкретне. У цій нерозривній єдності пріоритетна роль належить практиці.

У контексті цього неможливо уявити вищу педагогічну освіту без засвоєння найсучасніших засобів інформаційних, комунікаційних технологій і комп'ютеризації, що підсилюють та вдосконалюють практичну підготовку студентів, перетворюють їх майбутню працю в цікаву та привабливу.

Це може бути важливою причиною зміцнення навчально-матеріальної бази вищого педагогічного навчального закладу. В такій ситуації процес академічної і професійної підготовки набуває різноманітності та варіативності програм навчання, що безумовно, сприяє реалізації особистісно орієнтованого підходу до навчання, а в освітньому процесі – забезпеченню індивідуалізації та диференціації практичної і теоретичної підготовки майбутніх учителів.

Очікувані результати реалізації Концепції. Реалізація Концепції сприятиме створенню єдиного освітнього простору спрямованого на формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

Головною формою існування особистості в мінливому світі професій є освіта, що трансформується в неперервний процес. Перехід освіти на зламі тисячоліть в статус неперервної освіти – частина основної освітньої тенденції в світі. Тому проблема правильного вибору професійного шляху, актуалізується вже на рівні основної ланки загальної освіти. В цей час поруч з дитиною та батьками має бути людина, яка здатна на високому професійному рівні провести інформування, консультування та організувати розвиток здібностей дитини. Турбота держави про якість життя особистості і суспільства починається з турботи про якість освіти і, перш за все, про підготовку вчителів, що відповідає вимогам сьогодення. З цією метою необхідно змінити концептуальні підходи у підготовці майбутніх учителів.

Удосконалення навчання та виховання майбутніх учителів

пов'язане також з розробленням якісно нових підходів до розв'язання завдань управління валеологічним процесом у школі.

Управління, в загальному вигляді – процес цілеспрямованого переводу системи з одного стану в інший. Тому для ефективного управління процесом підготовки фахівця необхідно чітко бачити орієнтири і прикінцеву мету такої підготовки.

Таким орієнтиром тривалий час виступала освітньо-кваліфікаційна характеристика фахівця з тієї чи іншої спеціальності. У ній, як правило, досить докладно описувалися знання, вміння та навички, необхідні майбутньому професіоналу.

Однак освітньо-кваліфікаційна характеристика не може вважатися більш або менш адекватною моделлю фахівця, тому що не містить такого важливого параметра, як перелік психофізичних якостей, якими має володіти майбутній фахівець. Такий специфічний склад якостей створює засади успіху й ефективної професійної діяльності та визначає професійне довголіття фахівця. Останніми роками, з появою нових наукових даних, спостерігаються постійні зміни в структурі валеологічних знань і вмінь майбутніх учителів.

Недостатність кваліфікаційної характеристики спрямовує фахівців на пошуки іншої моделі навчання, котра б повніше й адекватніше відображала вимоги до майбутнього фахівця за його професіограмою, що, разом із необхідними знаннями, вміннями і навичками, має містити і достатньо повний перелік психофізичних якостей. Серед них – здатність людини до самостійного мислення під час розв'язання складних завдань у практичній діяльності; до навчання, тобто здібність засвоєння певних канонів і правил, що використовуються в валеологічній роботі у школі; до самовдосконалення в процесі навчання та наступної практичної діяльності; до професійного довголіття.

Ці технофізичні якості дають можливість виконувати фахівцям професійні обов'язки впродовж багатьох років без суттєвого зниження ефективності в роботі.

Професіограма дозволяє визначити об'єкт, зміст і мету підготовки, а також сприяє створенню ефективної системи добору студентів, розробленню якісних навчальних програм і найбільш передових технологій.

Отже, аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду вищої освіти з формування валеологічної компетентності майбутніх учителів дає можливість виявити компоненти, що складають теоретичні та практичні

засади дидактики їх професійної та валеологічної підготовки: 1) типи кваліфікаційної структури валеологічної діяльності;

2) професіограма як основа підготовки валеологічної компетентності.

Сучасна професійна освіта, спрямована на підготовку майбутніх учителів, має бути неперервною. Освіта і навчання впродовж усього життя – це один із глобальних керівних принципів державної політики в галузі освіти. У різний спосіб він утілює надії суспільства, котрі воно покладає на освіту, а також розкриває можливості, що може одержати кожна окрема людина для розвитку особистих здібностей, задоволення потреб та інтересів.

Неперервна валеологічна освіта учителів постійно вдосконалюється в умовах розвитку. Її зміст і структура зумовлюються завданням розвитку знань з валеології у західноєвропейському та світовому контексті; тенденціями професійної підготовки педагогічних працівників з валеології; соціально-економічними змінами в Україні; підвищенням вимог до рівня освіченості, професійної мобільності, культури фахівців, їхньої конкурентоспроможності на вітчизняному та світовому ринках праці.

Майбутній фахівець – це висококваліфікований керівник в загальноосвітній школі, який є компетентним у проблемі формування інтелектуальної, фізичної культури учнів, їхньому оздоровленні, він уміло перебудовує особисту діяльність із урахуванням вимог модернізації середньої освіти в Україні та сучасного освітнього процессу.

Аналіз вищезазначеного дав змогу визначити генеральну загальну мету неперервної професійної підготовки майбутніх учителів, а саме: формування належного освітньо-кваліфікаційного рівня фахівців, гармонійно розвиненої та суспільно активної особистості з науковим світоглядом, високим фізичним, психічним і духовним здоров'ям, запровадження інноваційних технологій.

Удосконалення процесу формування валеологічної компетентності майбутніх учителів пов'язане також із розробленням якісно нових підходів до розв'язання завдань управління валеологічним процесом у школі.

Завданнями вищої валеолого-педагогічної освіти є: створення стабільного підтримуючого, стимулюючого, розвивального середовища навчання; входження української валеолого-педагогічної освіти у відкритий інформаційно-освітній простір; виховання толерантності,

доброзичливості у студентів як складової культури і моделі поведінки в житті та валеолого-педагогічній діяльності; досягнення соціального, професійного успіху та суспільного прогресу тощо; вдосконалення знань з валеології, культурології, природи, педагогіки, психології, медицини, гігієни, біології.

Вищезазначені завдання розв'язуються викладачами під час організації навчально-виховного процесу. Навчально-виховний процес має будуватися відповідно до здібностей студентів, плану та режиму роботи.

Крім того, мають впроваджуватись різноманітні форми розвивального навчання студентів: практичні заняття з проблем підготовки до валеологічних заходів, захист творчих робіт з різних напрямів організації та проведення валеологічної роботи у школі, позааудиторна робота та ін.

Підсумовуючи вищевикладене можна стверджувати, що валеолого-педагогічна освіта майбутніх учителів має забезпечувати їхній високий професіоналізм, умови для самореалізації особистості, гнучкість, варіативність навчання, чітко виражену гуманітарну спрямованість. Вона має базуватися на Конституції України, нормативно-правових документах України з вищої освіти, на методологічних засадах передових ідей вітчизняних і зарубіжних учених. Для реалізації вищезазначеної концепції необхідні належні правові, соціально-економічні, матеріально-технічні та фінансові умови, врахування особливостей і специфіки валеологічної підготовки студентів, що визначені у чинних законодавчо-правових і нормативно-методичних документах. Робота над розробленням концепції формування валеологічної компетентності майбутніх учителів дала змогу встановити, що навчанню студентів передує вичерпно усвідомлена та продумана програма дій з організації навчально-виховного процесу та валеолого-педагогічного навчання, що стала підґрунтям для подальшого розроблення педагогічної моделі.

Висновки до другого розділу

На основі історичного аналізу розвитку валеологічних знань можемо зазначити, що провідні науковці в усьому світі не залишали без уваги впродовж усієї історії людства проблему збереження здоров'я та генофонду планети, саме тому серйозна увага у всі часи приділялась

вихованню здорового покоління. В полі зору педагогічної валеології знаходилось і знаходиться дитинство та юність, валеологічні проблеми похилих людей у рамках педагогіки не розглядаються.

Значення валеологічної освіти визначається нами як спосіб захисту людини від руйнування, засіб розвитку її валеологічної свідомості і ментальності. Необхідно, щоб валеологічна освіта стала частиною «освітнього поля» протягом усього життя людини, органічним надбанням суспільної свідомості. Інтеграція освітніх курсів на валеологічній основі має проводитися з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей.

З виникненням валеології як науки та введенням поняття «валеологічна культура» починаються дискусії стосовно сутності цього феномену. Значна частина вчених ототожнює поняття «валеологічна культура» та «культура здоров'я». Проте ми вважаємо, що доцільно відділяти ці два поняття. Так, в основі аналізу поняття «валеологічна культура» лежить сутність терміна «валеологія», а в основі поняття «культура здоров'я» – здоров'я. Під валеологією варто розуміти освітній напрям, що передбачає не лише засвоєння знань про здоров'я, а й шляхи його збереження, формування, зміцнення та передавання цих знань іншим людям з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Відповідно, поняття «валеологічна культура» є ширшим і якісніше відображає сутність професійної діяльності майбутніх вчителів у напрямі формування та збереження здоров'я учнів.

В аспекті особливих вимог до валеологічної освіти та виховання важливого значення набуває новий напрям – «педагогічна валеологія». Предметом її дослідження є процес включення людини до індивідуальної програми, здійсненню якої можуть допомогти різні наставники, в тому числі й учителі. Педагогічна валеологія має метою розвинути вміння представляти учням необхідні знання про здоров'я людини, чинники, що його обмежують, здатність формувати, оберігати та покращувати здоров'я дитини, забезпечувати валеологічний супровід індивідуального освітнього процесу. Іншим аспектом є формування освітнього та соціального середовища, яке б забезпечило гармонійний фізичний, психічний і духовний розвиток молодого покоління.

Педагогічна валеологія – це міждисциплінарна наука про виховання і навчання людини здоровому способу життя і саморозвитку, про знання, уміння, здібності у самооздоровленні. Вона активно використовує досягнення не тільки педагогіки і психології, а й філософії,

фізіології, традиційної і нетрадиційної медицини. Це наука та система знань про закономірності та механізми психолого-педагогічного та соціального впливу на учнівську молодь з метою виховання валеологічної поведінки й світогляду, а також здорового способу життя як ефективних чинників формування, збереження, зміцнення, відновлення та передавання за спадковістю здоров'я людини в усіх його проявах: фізичному, психічному (духовному) і соціальному.

Проведений теоретичний аналіз і узагальнення валеологічної культури в системі професійної підготовки майбутніх учителів, дозволяють нам зробити висновок про те, що валеологічна культура – це спосіб творчої самореалізації особистості вчителя в різних видах валеологічної діяльності і спілкування, спрямованих на засвоєння, передавання та створення валеологічних цінностей і технологій. Викладене обґрунтування валеологічної культури дає можливість вписати це поняття в категоріальний ряд: культура педагогічної діяльності, культура педагогічного спілкування, культура особистості вчителя. Валеологічна культура особистості зображується як всезагальна характеристика різних видів її діяльності і педагогічного спілкування, розкриває і забезпечує виявлення закономірностей розвитку, потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, здібностей особистості щодо валеологічної діяльності і валеологічної освіти.

Аналіз поняття «валеологічна культура особистості» дає змогу зробити висновок, що єдиного підходу до розуміння його сутності в сучасній науковій думці немає. Виокремленні погляди вчених мають свої переваги та недоліки. Розуміння валеологічної культури як особистісної якості індивіда відображає роль суб'єктивних чинників у процесі збереження та зміцнення власного здоров'я, проте не зосереджує уваги на ролі освіти, навколишнього середовища в цьому процесі. Сприйняття валеологічної культури як теорії і практики збереження здоров'я індивіда підкреслює наявність наукових засад у процесі формування валеологічної культури особистості, проте не розкриває суті практичного аспекту втілення цих ідей.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Здоров'я як життєва цінність особистості

У низці пріоритетних цінностей людини здоров'ю беззастережно відводиться першорядне значення, і жертвувати своїм здоров'ям заради чого б то не було (багатства, кар'єри, науки, швидкоплинних насолод) є, як зазначив А. Шопенгауер, найбільше безумство. Навпаки, говорить філософ, всім іншим варто поступитися заради здоров'я.

Здоров'я -- поняття багатофакторне, єдине визначення якого ще не сформульовано. Це пояснюється, очевидно, відсутністю в науці завершеного уявлення про самого носія здоров'я – людину як складне і суперечливе явище природи

Незважаючи на те, що потреби здоров'я і безпеки належать до числа базових потреб людини, активний інтерес до збереження власного здоров'я в особистості з'являється не відразу. Стан гарного самопочуття здорова людина сприймає як звичайну річ, що має бути наявною завжди. Нажаль, помилковість таких переконань усвідомлюється лише після втрати значних резервів власного здоров'я і неможливості здійснювати звичну діяльність. Запобігти цьому можна за допомогою цілеспрямованого виховання здоров'язберігаючих стереотипів поведінки, котре варто розпочинати з раннього дитинства. Лише ретельно сплановані, організовані з урахуванням вікових особливостей особистості, ненав'язливі виховні впливи здатні зосередити інтерес молодої людини на проблемах власного здоров'я і сформувати відповідні мотиви поведінки.

Наприкінці XX століття проблему здоров'я було віднесено до кола глобальних проблем, вирішення яких пов'язують з виживанням людської цивілізації через демографічну катастрофу, причиною якої є психологічні, соціальні, екологічні, економічні, політичні та інші чинники. Прийняті міжнародні та державні документи акцентують увагу на необхідності термінового вирішення зазначеної проблеми, залучаючи різні рівні

впливу на неї: медико-біологічні, медико-соціальні, психолого-педагогічні та інші.

У нашому дослідженні цілком логічним є розгляд понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», адже валеологія, валеологічне виховання та валеологічна культура з ними безпосередньо пов'язані.

Людина є предметом вивчення багатьох наук (біологія, антропологія, фізіологія, медицина, психологія, педагогіка, соціологія, філософія), а проблема здоров'я людини монополізована медициною, що, однак, є за своєю суттю наукою про хвороби людини – «людинопатологією». Так, у центрі уваги гігієни виявилася не сама людина й її здоров'я, а ті умови, у яких вона існує. Так званий «фізіологічний метод» дослідження, що використовувався в комплексі гігієнічних наук, застосовується лише для нормування чинників оточення і практично нічого не дає для дослідження самої людини. Водночас, проблема здоров'я є невіддільною від проблеми самої людини, вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до розвитку людської культури. Адже здоров'я є результатом взаємодії індивіда і середовища (умов його існування, мотивів його життєдіяльності та світосприйняття в цілому). Можна вважати, що є об'єктивні передумови для створення теорії індивідуального здоров'я.

Нині є більше 100 визначень поняття здоров'я. Міжнародна організація ВООЗ сформулювала таке визначення здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад» [51; 77]. У цьому визначенні контекстний зміст має термін «благополуччя», тому, в цілому, це твердження не є змістовно прозорим, коректним. Водночас, варто підкреслити, що означене формулювання підводить під поняття «стан», що враховує фізичну, душевну та соціальну складову, тобто вказує на те, що терміном «здоров'я» позначено поняття, котре виражає досить складний, а, точніше, інтегративний зміст. Тому незрозуміло, чому соціальна складова, котра має називатися соціальним здоров'ям, належить до елементів індивідуального здоров'я. Крім того, духовна складова називається душевною і навіть не згадано про психічну складову, що теж входить до індивідуального здоров'я. Також формулювання визначення ВООЗ має недостатню операційність, адже не вказано, на основі яких критеріїв можна встановити міру благополуччя. Тому, запропоноване визначення поняття «здоров'я» не розкриває багатоаспектність і різноманітність сторін самого змісту здоров'я [274,

с. 72-74].

Проведений аналіз та узагальнення визначень дало можливість виокремити характерні ознаки здоров'я. Здоров'я – це стан людини. Одні дослідники виокремлюють той факт, що людина в цьому стані не відчуває болю, який не перешкоджає виконанню функцій щоденного життя; що це стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму; стан рівноваги; стан органічного існування, в якому всі органи функціонують і працездатні; гармонійний стан тіла й душі; стан фізичної міцності і благополуччя, за якого організм правильно виконує свої функції; стан, при якому функції всіх органів людини і її систем врівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні будь-які хворобливі зміни; такий стан існування, за якого всі частини тіла міцні і мають належний стан; це ідеальне поняття здоров'я: а) біологічне здоров'я – стан, за якого кожна клітинка і кожний орган функціонують на повну потужність та знаходяться в ідеальній гармонії з усім організмом; б) психічне здоров'я – стан, в якому індивід відчуває повне благополуччя й почувається господарем у навколишньому середовищі; в) соціальне здоров'я – це стан, за якого можливості індивіда для участі у соціальній системі оптимальні; це стан духовної, психічної і фізичної пристосованості до умов середовища; це стан найкращого фізичного, психічного та соціального самопочуття, за якого будова і функції всіх тканин і органів не тільки правильні, а й забезпечують внутрішню рівновагу і здатність пристосовуватися до умов навколишнього середовища, у т.ч. суспільного і т.д. Здоров'я – це суб'єктивний стан індивіда; складне утворення (цілісне), до складу якого входять духовна, психічна, фізична та соціальна (суспільне, громадське здоров'я) складові; стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму; стан, за якого функції всіх органів людини та її систем врівноважені із зовнішнім середовищем, відсутні будь-які хворобливі зміни або це природний стан організму, який є показником його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів та їх систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем; стан оптимального фізичного, розумового, соціального благополуччя; стан життєдіяльності людини, який забезпечує повноту реалізації її сутнісних сил.

Інші аспекти здоров'я можуть бути з'ясовані через такі поняття: здоров'я – це рівновага та гармонія організму, однорідних частин, сил, що керують усім організмом; пропорційність між організмом та його справжнім буттям; природний, гармонійний розвиток організму та

правильне здійснення всіх його компенсацій; збалансовані та взаємопов'язані здібності, ступінь біологічного, соціального і психічного пристосування, якого може досягнути людина у найсприятливіших для неї умовах; не тільки відсутність хвороби й інвалідності, а й наявність повноцінного, гармонійного розвитку фізичного, психічного, морального стану людини, що дозволяє їй оптимально, без обмежень здійснювати громадську і, насамперед, трудову діяльність [274, с. 72-74].

Фізична складова здоров'я особистості є невід'ємною від психологічної, духовної, морально-ціннісної сфери особистості, оскільки психофізіологічні процеси спрямовують фізіологічні процеси організму, що забезпечують життєдіяльність людини в складних природно-соціальних умовах. Тому саме психологічна складова є визначальною у формуванні і збереженні здоров'я, оскільки надає людині цілеспрямованості розвитку, забезпечує психоемоційну рівновагу, отже стабільність функціонування всього організму як цілісної біофізичної системи. Встановлено, що здоров'я – філософська категорія, сутність якої необхідно розглядати не як статичне поняття, а в динаміці відповідно до індивідуальних процесів життєдіяльності, вікового розвитку, онтогенезу та умов життєдіяльності: екологічних і соціальних, освітнього процесу, що є потужними чинниками як покращення стану здоров'я людини, так і його погіршення [63, с. 17].

Здоров'я – це феномен людського буття, що характеризується поліморфністю якостей, об'єднати які в єдиному формулюванні неможливо. Очевидно, варто шукати такий зміст визначення, за яким можливо було скласти повне уявлення про сутність і зміст самого здоров'я. Вважаємо за потрібне використати у цій ситуації системний підхід до означеної проблеми і розглянути системність здоров'я, використовуючи характеристики системи.

«Здоров'я людини» як цілісний об'єкт можна включити у ролі елемента в різні системи. Разом із тим, цей об'єкт може бути розглянутий як система в тій чи іншій площині. На рис. 3.1. показано, як формується полісистемний рівень здоров'я, системна властивість якого – здоров'я нації [274].

У дослідженні В. Коваля наголошується, що здоров'я людини, насамперед, залежить від способу, стилю життя, що має персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами людини. Здоровий спосіб життя розглядається як соціально-педагогічна категорія,

що передбачає активність суб'єкта життєдіяльності у напрямі створення свого здоров'я – здоров'ятворчість [123, с. 6].

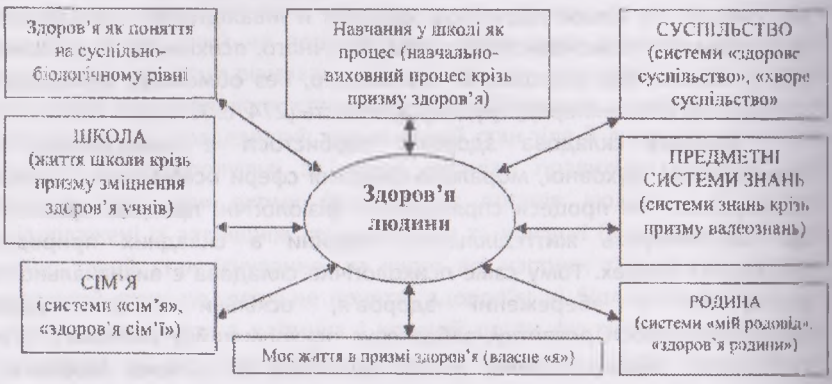


Рис. 3.1. Полісистемний рівень валеологічних знань системи «здоров'я»

Аналіз змісту поняття «здоровий спосіб життя» людини розкриває Т. Шаповалова на сторінках своєї дисертації за допомогою понять «життєдіяльність» і «здоровий спосіб життя». Це типові та суттєві форми життєдіяльності людини, що сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття [269, с. 39-40].

Останнім часом усе більшої ваги набирають дослідження, в яких поняття здоров'я розглядається з точки зору системного підходу. Серед них можна назвати роботи Г. Апанасенка, О. Вакуленко, В. Скуміна. Так, Г. Апанасенко зазначає, що до розуміння цілісності людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Людина – це система з пірамідальним принципом побудови, в якій необхідно виділяти три рівні – нижчий (тілесний), середній (психічний) і вершина (духовний) елемент [20, с. 47].

Своє трактування здорового способу життя наводить С. Горчак, який стверджує, що це цілісний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонічну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій, котрі зумовлюють можливість їх повноцінної участі в різних видах соціального життя [83].

Деякі автори, які займалися дослідженням проблеми формування здорового способу життя, виокремлювали філософський, педагогічний, валеологічний, медичний та соціальний аспекти. Зокрема, В. Водоп'янов

розкриває поняття «здоровий спосіб життя» людини за допомогою поняття «особлива суспільна цінність», зазначаючи: «Здоровий спосіб життя людини становить особливу суспільну цінність, що служить основою активності особистості як міри діяльності, сутнісної якості, що виражає високий ступінь «включеності» індивіда в суспільні відношення» [61].

За визначенням С. Блажей, «здоровому способу життя» людини властиві такі чотири функції: ідентифікуюча, порівняльна, оцінна та інтегруюча. Автор указує, що ідентифікуюча функція поняття «здоровий спосіб життя людини» дозволяє на рівні способу життя суб'єкта виокремити окремі індивіди, колективи людей, спосіб життя яких сприяє або перешкоджає збереженню й зміцненню їхнього здоров'я. Дослідник уважає, що порівняльна функція поняття здоровий спосіб життя людини дозволяє не тільки виокремити, а й порівняти специфічні риси способу життя людей з точки зору їхнього здоров'я. Порівняння проводиться за такими параметрами [27]:

– суб'єктивні соціально-економічні та культурні умови;

– структурні характеристики організації людьми власної соціокультурної життєдіяльності;

– динамічні аспекти соціокультурного життя людей;

– складність та мінливість способу життя представників різних соціальних груп.

Винятково важливою є інтегруюча функція поняття здорового способу життя людини, в якій відображається єдність філософських, соціальних і психолого-педагогічних досліджень способу життя людей.

За даними сучасних досліджень, здоров'я людини приблизно на 10 % визначає медицина, 15-20 % – залежить від стану довкілля (екологічний фактор), 20-25 % – визначають біологічні фактори (спадковість), а першочерговим чинником у системі детермінант здоров'я, який займає близько 50-55 % від загального обсягу найбільш дієвих факторів, є спосіб життя людини. Дехто з учених пішов ще далі, вважаючи, що якість здоров'я на 8 % залежить від стану охорони здоров'я, на 18 % – від генофонду людини, ще на 18-20 % – від екологічних факторів і на 56-58 % – від способу життя.

«Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим» – про це стверджує нова парадигма здоров'я, котру чітко і конструктивно визначив М. Амосов. Саме на цих позиціях і мають будуватися теоретичні підходи фізкультурної освіти [7, с.

16; 168, с. 75].

Отже, треба визнати, що реальний вплив сфери охорони здоров'я у плані забезпечення здоров'я населення значно менший, ніж це відображається в суспільних уявленнях, стереотипи яких достатньо жорстко прив'язують здоров'я до медицини. Ці думки підтверджує М. Амосов: «Не покладайтеся на медицину. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою. Поки що вона не здатна навчити людину, як стати здоровою. Більше того: бійтеся потрапити у полон до лікарів. Часом вони схильні перебільшувати слабкості людини і могутність своєї науки, створюють у людей уявні хвороби і видають векселя, які не можуть оплатити», – констатує академік у своїх «Роздумах про здоров'я» [8, с. 16; 170, с. 49-50].

У час стрімкого розвитку новітніх технологій, руховий компонент у структурі життєдіяльності людини невпинно знижується, тому суттєве значення для майбутнього людства має раціональна рухова активність як важлива умова виживання людей у критичній ситуації зростаючої гіпокінезії. Гіпокінезія, що є «надбанням» цивілізації, – це серйозна загроза самому існуванню людини, яка може розділити долю більш ніж 99,5 % видів живих організмів, що населяли нашу планету і безповоротно щезли з обличчя Землі. Зрозуміло, що зростаюча захворюваність і смертність населення від «внутрішніх» причин, тобто хвороб, що не викликаються мікроорганізмами, представляє собою в біологічному сенсі процес вимирання непристосованих індивідуумів. Гіпокінезія або гіподинамія призводить в результаті ослаблення найважливіших функцій організму до різних порушень опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення тощо, супроводжується зниженням сили скорочення м'язів, об'єму і маси м'язової тканини і т.п. Недостатня рухова активність відображається і на психічній діяльності: з'являються порушення сну, в'ялість або подразливість; внаслідок швидкого стомлення знижується розумова працездатність.

Відомо, що показником здорового способу життя є дотримання режиму дня – сну, харчування, рухової активності, відпочинку – так званих компонентів, спрямованих на задоволення вегетативних потреб організму. Чисельні дослідження елементів режиму дня у студентів різних ВНЗ, що виконані у 80-90-ті роки, свідчать про суттєве їх порушення: постійно мають дефіцит сну від 35 до 65 % студентів. Основною причиною порушень режиму сну є перевантаження позааудиторними заняттями; постійного режиму харчування

дотримуються лише 6% студентів перших курсів і 4,8 % – старших. Вільний час більшість студентів проводить у пасивному відпочинку: співвідношення активного відпочинку до пасивного становить 20-55 %. Скороченню динамічного компоненту в режимі дня студентів сприяє відсутність фіксованих розкладом занять з фізичного виховання на старших курсах. Кількість студентів, котрі самостійно займаються фізкультурою та спортом, становить у різних ВНЗ 23-38 %. Ранкову гігієнічну гімнастику виконують 18,8 % студентів першого курсу педагогічного ВНЗ, 20,9 % – другого, 16,3 % – третього. На 4- 5-х курсах ця звичка помітно послаблюється; інтерес до фізичної культури і спорту, до фізичних вправ і число тих, хто систематично займаються ранковою гімнастикою, скорочуються в 2-2,5 рази [119, с. 66-67].

Гіпокінезія внаслідок зростання комфортності життя в наш час набула масового характеру. Встановлено, що сучасний житель міста, у порівнянні з минулим століттям, витрачає в 100 разів менше фізичних зусиль. Підраховано також, що у XIX столітті рухова активність жителя міста становила біля 30 тис. кроків в день, а нашого сучасника – не більше 10 тис. Саме 10 тисяч кроків (7-8 км) – та мінімальна норма, яку можна вважати обов'язковою для підтримання доброго стану здоров'я.

Рухова активність як один із найважливіших факторів не тільки збереження, а й формування здоров'я, характеризує рівень фізичного навантаження індивіда [51; 55; 170]. Природні передумови залежності динамізму розвитку живих систем від діяльності, і в тому числі від активної рухової діяльності, що здійснюється систематично, помічені досить давно. Підтримка здоров'я на належному рівні вимагає повсякденної рухової фізичної або трудової активності.

У цілому вчення про здоров'я людини має глобальне значення. За своєю практичною значущістю та актуальністю ця проблема вважається однією з найскладніших проблем сучасної науки.

Стан феномену здоров'я, як зауважує Г. Семикін, оцінюється через порівняння з його ж станом у попередній час або порівняно зі станом здоров'я інших [218]. Це означає, що управління здоров'ям «здорової» людини переважно зводиться до управління способом життя. Для створення здоров'язберігаючих технологій в умовах навчально-виховного процесу необхідно визначитися в особливостях трансформації феномена здоров'я та різних видів способу життя. Треба враховувати, що певний рівень здоров'я є результатом динамічної адаптації до змін умов зовнішнього та внутрішнього середовища. При цьому психоемоційна

сфера є головною в регулюванні всіх компонентів здоров'я (біологічно-генетичного, соціально-особистісного).

Поняття «здоров'я людини» вміщує результат численних зусиль щодо його розроблення з боку представників різних наукових галузей. На сучасному етапі розвитку науки здоров'я не розглядається як суто медична проблема. Більш того, комплекс суто медичних питань складає незначну частку феномену здоров'я. Отже, суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби, не відповідає нині життєвим реаліям.

Кажучи про зміцнення здоров'я, варто чітко уявити сутність цього поняття, що виходить далеко за межі теоретичних досліджень. Зрозуміло, що від прийняття тієї чи іншої концепції здоров'я (а їх є понад десять) залежить визначення факторів, що сприяють його зміцненню, і, таким чином, формування і спрямування індивідуальної і суспільної профілактики [110, с. 23].

Стан здоров'я здійснює безпосередній вплив і на інтелект, і на мораль, і на суспільно-політичну поведінку людини. Іншими словами, стан здоров'я людини впливає на всі сторони і сфери життєдіяльності особистості з біологічного, соціального і духовного погляду та водночас зумовлює їх. Це дає підстави стверджувати, що здоров'я молоді як найцінніший капітал будь-якого суспільства і держави має посідати належне місце, особливо у сфері функціонування освітніх установ, оскільки саме в них зосереджена більшість означеного контингенту населення.

Тлумачень поняття «здоров'я», за даними Є. Булич та І. Муравова, нараховується понад сто. Це підкреслює різноманітність уявлень про здоров'я і пояснюється тим, що здоров'я становить складну понятійну конструкцію, в якій досить важко коротко і однозначно виокремити всі багатогранні сторони здоров'я. «Здоров'я» як понятійна категорія несе в собі суб'єктивні й водночас об'єктивні ознаки в певній комбінації як особистого сприйняття, так і галузево-прикладного трактування [175, с. 35-52]. Досить часто цитується відоме поняття, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Та воно носить універсально-узагальнюючий характер, не є вичерпним і достатньо змістовно задовольняючим із точки зору реалізаційного сприйняття. Більш удалим можна вважати визначення академіка В. Казначеєва: «Здоров'я індивідуума – це процес збереження й розвитку психічних, фізіологічних,

біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості активного життя». Останнім часом науковцями (зокрема, Г. Апанасенко, І. Шаркевич, А. Чоговадзе та іншими) робляться дієві спроби розроблення «моделі» здоров'я людини з певній деталізації складових елементів, їх систематики (підпорядкованість, взаємозв'язок тощо). Вони вважають, що здоров'я – це такий стан організму людини, коли його функції врівноважені з довкіллям, а будь-які хворобливі зміни відсутні. Здоровий організм характеризується широким діапазоном фізіологічних можливостей функціональних систем, високим рівнем фізіологічних резервів [269, с. 43-44].

Здоров'я людини – багатопланове поняття. Воно включає, як визначалось вище, фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Його чинниками є природні та матеріальні умови, спосіб життя, взаємини членів родини, колективу, особливості культури регіону (традиції, одяг, архітектура, харчування), діяльність людини, складові духовного життя, рівень лікувально-профілактичних заходів тощо. Засвоєння цих понять є основою формування валеологічної свідомості підростаючого покоління, що мають здійснювати освітні заклади України всіх ланок, починаючи з дошкільної [281, с. 5].

Здоров'я визначають також як можливість організму адаптуватись до змін оточуючого середовища, і як рівень функціональних можливостей організму, діапазон його компенсаторно-адаптаційних реакцій в екстремальних умовах, як стан гармонійної саморегуляції і динамічної рівноваги з середовищем, як сукупність психосоматичних станів організму, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини в різноманітних сферах життя; як психофізичний стан людини, що характеризується відсутністю патологічних змін і функціональним резервом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації і збереження фізичної і психічної працездатності в умовах натурального середовища проживання.

Останніми роками значна увага приділяється станам на грані норми і патології, що визначаються як донозологічні. Ці стани значно поширені серед різних контингентів працюючого населення – до 66 %. За дослідженнями науковців у так званому третьому стані (передхвороби) – виявляється від 50 до 66 % обстежених. В США при такому рейтингу здоров'я людині відмовляють в прийомі на роботу і профспілка не стає на захист таких людей [110, с. 24].

Людина в будь-який період свого життя здатна захворіти. Причин для цього може бути безліч (шкідливі звички, неправильний спосіб життя). Людина не завжди зможе швидко відновити втрачене здоров'я повністю, на 100 %, навіть за умови ведення здорового способу життя. Крім цього є ще безпечний та тверезий способи життя. Їх ведення – ідеальна умова підтримання власного здоров'я та сприяння довголіттю людини. Проте, кожний індивід має можливість стан передхвороби (якщо знає його ознаки) вміло повернути в стан здоров'я. Якщо людина народилася здоровою, веде здоровий спосіб життя, то вона може бути здоровою. Якщо ж вона упродовж життя придбала безліч шкідливих звичок, то може з часом захворіти. Кожна особистість повинна навчитися правильно визначати ознаки стану передхвороби, щоб повернути його до стану здоров'я (відновлювати рівні внутрішньої і зовнішньої гармонії).

Валеологія є не тільки єдиною наукою про духовне і фізичне здоров'я як окремої людини, так і всього людського суспільства, а й синтезом практичних профілактично-оздоровчих знань про структуру й функціонування захисних механізмів людини в її взаємодії з космосом і біосферою, про їх використання за екстремальних умов сучасного екологічного стану [200, с. 44].

Валеологічне розуміння здоров'я виходить не лише з медико-біологічних показників, а й, насамперед, розглядає його духовно-онтологічну, соціокультурну сутність. Посилення інтересу до цієї науки зумовлене тим, що криза індивідуального здоров'я і здоров'я нації в цілому знаходяться в тісному зв'язку з кризовими явищами екологічного, культурного та духовно-ціннісного характеру. Вона виступає не тільки як безальтернативна стратегія виживання, а й як стратегія створення нового, здорового, духовно-творчого і ненасильницького суспільства.

Відомості, одержані в процесі дослідження значних контингентів людей різного віку і статі з урахуванням фактору фізичної активності, переконують в ефективності занять фізичними вправами для профілактики захворювань, зниження ризику захворювань і зміцнення здоров'я. Хоч у дослідженнях доведено прямий зв'язок ступеня фізичної активності і стану здоров'я, проте лишається не виясненим до кінця питання про співвідношення ступеня фізичної активності і рівня фізичної підготовленості [110, с. 24].

На сучасному етапі розвитку вчення про здоров'я предметом дискусій є низка понять, таких, як рівень здоров'я, його структура, якість і кількість. На думку М. Амосова, для оцінки стану здоров'я людини

найбільш перспективним є комплексний, кількісний підхід [8]. Під кількістю здоров'я слід розуміти суму «резервних можливостей» основних функціональних систем організму. Це визначення, проте, не має чіткого кількісного змісту, що пов'язано з труднощами розробки кількісних критеріїв здоров'я, що стосуються як морфологічних, так і функціональних показників.

Можна виокремити три рівні розгляду категорії «здоров'я»: біологічний, психологічний, соціальний. Саме так, ще в 1916 році, В. Мясищев визначив свою позицію у вивченні особистості, трактуючи її як біопсихосоціальне єдине. Пізніше в цьому самому напрямі висловився І. О. Леонтьєв: «Ми без зусиль виокремлюємо різні рівні вивчення людини: рівень біологічний, на якому вона відкривається як тілесна, природна речовина, рівень психологічний, на якому вона виступає як суб'єкт живої діяльності, і, нарешті, рівень соціальний, на якому вона проявляє себе як та, що реалізує об'єктивні суспільні відносини, суспільно-історичний процес».

Очевидно, якщо говорити про категорії «здоров'я», необхідно всередині комплексу факторів, критеріїв, показників і т.п., що входять в орбіту категорії «здоров'я», чітко вирізнити ті з них, котрі визначають відновлення, формування, функціонування, використання і становлення здоров'я, а також ті, що характеризують здоров'я як процес і як стан [207, с. 58-60] (табл. 3.1.).

І. Поташнюк [200, с. 41-42] виокремила, крім перерахованих вище, ще і моральне здоров'я, і загалом сформувала компоненти (види) здоров'я таким чином:

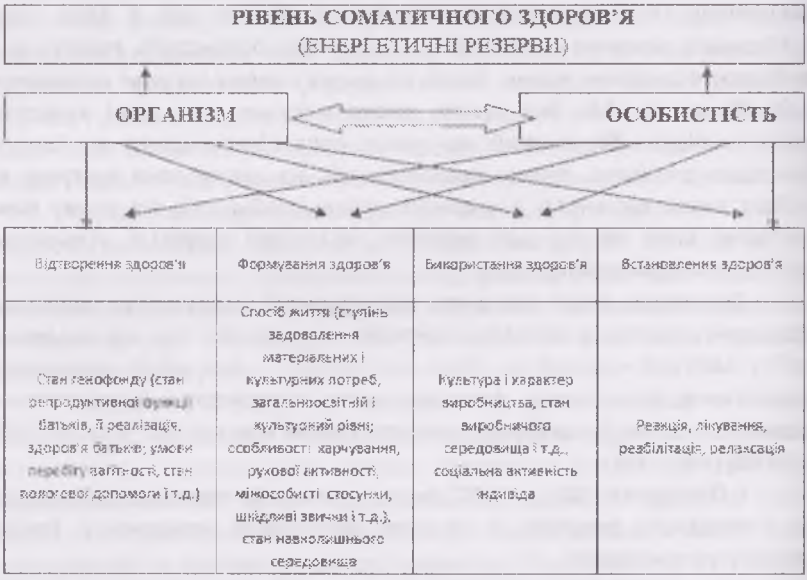
1. Соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована основними потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, по-друге, – забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

Показниками соматичного здоров'я вважаємо індивідуальні особливості анатомічної будови тіла людини, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму (включаючи репродуктивну і нервову системи), наявність (відсутність) захворювань та функціональні резерви організму, його імунітет, адекватність відповідей організму на подразники

зовнішнього та внутрішнього середовищ існування організму, можливість задовільного, безпечного сексуального життя та здатність до відтворення. Відповідно, «репродуктивне здоров'я», на наш погляд, також належить до категорії «фізичне здоров'я».

Таблиця 3.1

Процеси, що визначають рівень соматичного здоров'я індивіда



Фізичне здоров'я – рівень розвитку органів і систем організму, основу якого становлять морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

2. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

3. Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребно-інформативної сфери життєдіяльності, – основу якого визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Моральним здоров'ям опосередкована духовність людини, бо воно пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси.

Також необхідно виокремити духовне здоров'я, показниками

якого є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це зумовлює стан духовного здоров'я індивіда [124, с. 18].

На думку В. Оржеховської, духовна складова здоров'я – це пріоритетність загальнолюдських цінностей; наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працелюбність, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [184]. В. Приходько до змісту цього компоненту включає свідомість людини, її ментальність, життєву самоідентифікацію, ставлення до сенсу життя, оцінку реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду [202].

Більшість дослідників дотримується позиції головування духовної сутності людини, тобто вершиною піраміди можна вважати духовне здоров'я людини. На думку С. Кириленко, духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя й свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства. Духовне здоров'я людей становить нематеріальну основу існування людства, успішність його розвитку, збереження й збільшення вищих людських цінностей. Духовне здоров'я необхідно розглядати як наявність в особистості сенсоутворюючих життєвих цілей та її рух до них. Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи. Духовне здоров'я в гуманістичному розумінні характеризується здатністю любити й діяти, а також припускає ставлення до людей як до найбільшої цінності, глибоке розуміння оточуючих, прояв до них співчуття, співпереживання [117, с. 17].

Духовне відродження людини тісно пов'язане з проблемою гармонізації відносин між людиною і природою. Саме бездуховність зумовила відчуття, з одного боку, безвиході, а з іншого, – прагнення компенсувати цю тяжку перспективу егоїстичною вседозволеністю у ставленні до природи. Згідно з холістичною медичною системою, життєдіяльність організму тісно пов'язана зі станом довкілля, а на нього здійснює вплив наша діяльність [267, с. 46].

Деякі автори, зокрема Н. Новикова, розглядає духовне здоров'я як

складову здоров'я. «Спосіб життя – визначений, історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний вид діяльності в матеріальній і духовній сферах життєдіяльності людей». В умовах сьогодення мають місце дезорганізація природних основ ефективного життя особистості, криза емоційності, головними виявами яких є стрес, емоційна дисгармонія, відчуженість і незрілість почуттів, що погіршують стан здоров'я.

Духовне здоров'я ґрунтується на духовних цінностях – витворах людського духу, зафіксованих у здобутках науки, мистецтва, культури, моралі. Оволодіння цими цінностями – важливий напрям реалізації програми валеологічної освіти молоді [269, с. 38].

Хвороби – це попередження про неправильний спосіб життя, сигнал про те, що в нашій багатовимірній тонкій структурі виникла аномалія, відбулося накопичення негативної інформації, і настав час задуматися про свої вчинки і сенс життя. Інертність матерії дає людині додатковий час для духовного вдосконалення. В основу духовного шляху зцілення покладені гармонізація всіх тонких тіл і фізичного тіла людини і повне зцілення можливе виключно на духовному рівні... Тому, медична практика майбутнього має змінитися і перейти від фізичних способів лікування тіла до методів духовного і ментального зцілення, які, відновлюючи гармонію між душею і свідомістю, усунуть саму причину захворювання.

Показники фізичного здоров'я – це індивідуальні, генетично детерміновані особливості анатомічної будови тіла, рівень фізичного розвитку його органів і систем, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах довкілля і в різних функціональних станах: спокою або активності [124, с. 17].

Б. Ільїн визначає здоров'я як «функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну і розумну працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорового потомства». Відносний зміст здоров'я добре розкрив М. Шустов. Він вважав, що абсолютно здорової людини просто не існує, людина може бути здоровою тільки за певних життєвих умов. Коротко, але достатньо точно основну сутність здоров'я визначив індійський лікар Ашок Тхакер, розуміючи під ним динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Відповідно порушення рівноваги, неадекватна реакція організму на фактори навколишнього середовища становлять не що інше, як хворобу. У роботах H. Noack и

І Abelin теж запропонована «концепція здоров'я», побудована за принципом балансних відносин, що пов'язує здоров'я з потенціалом – ресурсом, використовуваним для подолання зовнішніх збурень і виконання внутрішніх мотивацій. Власне потенціал здоров'я – це здатність взаємодії з оточенням для підтримки або відновлення рівноваги. Він може означати імунологічний опір інфекціям, фізичну форму, емоційну стабільність, адекватні знання про здоров'я, стиль життя, ефективний спосіб долати стреси. Тоді баланс здоров'я – відображення моментального стану рівноваги між потенціалом здоров'я і потребою в ньому. Зміцнення здоров'я – сили, спрямовані на поліпшення системи балансу [15].

Під фізичним здоров'ям розуміють поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, а також рівень розвитку інтелектуальних здібностей, психофізіологічний комфорт життя, механізми відтворення інтелектуального потенціалу суспільства і т.п. На думку В. Горащука [80], фізичний аспект здоров'я – це нормальне функціонування організму на клітинному, тканинному, органному й системному рівнях чи нормальне функціонування всіх органів і систем організму людини з урахуванням віку, статі й навколишнього середовища [20, с. 49-40].

Психічне здоров'я, поряд з фізичним здоров'ям, є складником загального здоров'я. Саме використання терміну «психічне здоров'я» говорить про неподільність тілесного і психічного в людині, про необхідність і того, й іншого для повноцінного функціонування. І саме здоров'я розглядається не як самоціль, а як умова для самовтілення людини на Землі, виконання нею своєї індивідуальної місії.

Показниками психічного здоров'я людини є усвідомлення нею самої себе, свого життя в світі; соціальний інтерес і соціальне почуття (у термінології А. Адлера), постійна увага до людей; здатність до сприйняття, перероблення (трансформації) і засвоєння знань, умінь та навичок накопичених людством; здатність до самопізнання і пізнання сутності речей через логічне мислення і міркування; відчуття власної дієздатності – «я можу»; стан стійкості, стабільності, визначеності в житті й оптимістичний, життєрадісний настрій як інтегральний наслідок усіх перерахованих вище якостей особистості. Відповідно соціальне здоров'я можна вважати складовою психічного здоров'я.

Психічне здоров'я передбачає результат здорових соматопсихічних і психосоматичних, індивідуально-особистісних і

природно-соціальних відносин. Психічне здоров'я – це особливе біологічне, психофізіологічне й соціальне надбання людини як особистості і всього людського суспільства, основа гармонійного розвитку людини та самовдосконалення. Згідно з Е. Вайнером, психічне здоров'я передбачає нормальний плин психічних процесів (увага, сприйняття, пам'ять і т.ін.). Як і здоров'я в цілому, воно має характеризуватися:

– відсутністю психічних чи психосоматичних захворювань;

– нормальним розвитком психіки, якщо мова йде про її вікові особливості;

– сприятливим (нормальним) функціональним станом [55, с. 219].

Психічне здоров'я визначається як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Психічне здоров'я розглядають також як складну багаторівневу будову. Вищим рівнем психічного здоров'я є особистісно-сенсовий, або рівень особистісного здоров'я, що визначається якістю сенсових відносин людини. Другий рівень – рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від спроможності людини побудувати адекватні способи реалізації сенсових устремлінь. Третій рівень – рівень психофізіологічного здоров'я, що визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації аспектів психічної діяльності. Перший рівень пов'язаний з біологічними характеристиками, а другий і третій залежать від соціальних умов.

На думку Т. Дмитрієвої, про що у своїй дисертації пише В.Бабич, психічне здоров'я становить лише одну зі складових здоров'я людини й може бути поділене на індивідуальне й суспільне. Індивідуальне психічне здоров'я – це такий стан психіки індивіда, що характеризується цілісністю й погодженістю всіх психічних функцій організму, котрі забезпечують почуття суб'єктивної комфортності, здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності й оптимальне виконання соціальних функцій, адекватних загальнолюдським цінностям і етнокультурним особливостям тієї групи, до якої належить індивід. Таким чином, індивідуальне психічне здоров'я – більш широке поняття, ніж просто відсутність у людини ознак психічного дефекту. Під терміном «суспільне психічне здоров'я» розуміють рівень психічного здоров'я популяції, тобто поширеність у ній психічних захворювань, алкоголізму й наркоманії, розумової відсталості різних форм деструктивного поводження [20, с. 49].

Психічне здоров'я асоціюється з потребою людини до самореалізації особистості, тобто психічне здоров'я забезпечує ту сферу життя, котру ми називаємо соціальною. «Здоров'я – це стан організму, що забезпечує повноцінне та ефективне виконання ним соціальних функцій».

На важливості психічного здоров'я як умови цілісності здоров'я людини наголошують А. Царенко і Г. Яцук. Вони вважають, що психічне здоров'я значною мірою зумовлює розвиток фізичного здоров'я і є основою для формування й розвитку духовного здоров'я [264, с. 95].

Психічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів і їхніх проявів, здатність особистості керувати собою. Він виявляється в умінні підтримувати позитивні емоції в колективі, у прояві доброзичливості, щирості, співчуття чи, навпаки, у духовному безсиллі й бідності емоційного світу особистості [80, с. 5]. У розумінні значущості психічного здоров'я Г. Апанасенком воно асоціюється з однією з цілей існування людини – потребою самореалізації як особистості, тобто забезпечує ту сферу життя, що називається соціальною [14, с. 73]. Таким чином, простежується взаємозв'язок психічного й соціального здоров'я.

Інтегральна, системна сутність здоров'я приводить до значної кількості його дефініцій. Зокрема, в медицині здоров'я людини розглядається як відсутність хвороб; в гігієні – як відсутність чинників ризику захворювань або стійкості організму до них і ліквідації можливих загроз; в біології погляд на здоров'я показує необхідність взаємодії організму із середовищем і його адаптацією до нього в процесі онтогенезу. Психологічне формулювання здоров'я зводиться до подолання і заперечення хвороби як стратегії життя людини. Інформаційний підхід характеризує здоров'я як здатність людини зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації.

Фахівці в галузі екології розглядають здоров'я як стан динамічної рівноваги між людиною і навколишнім середовищем, а хворобу як невміння людського організму пристосуватися до умов навколишнього середовища. Соціальні науки розглядають здоров'я не тільки як медико-біологічний феномен. Указується, що на нього впливають соціальні, психологічні, культурні, економічні та біологічні чинники. Здоров'я відображає одну з найбільш чутливих сторін життя суспільства і через це визначає необхідність проведення наукових досліджень і вироблення

шляхів його збереження. Широке тлумачення проблеми здоров'я різними науками не привело до єдиного трактування цього поняття. За словами Г. Лейбніца «здоров'я» не може бути виражене в загальновживаних термінах. Визначення поняття «здоров'я» на думку Г. Апанасенка носять або загальний методологічний характер, або обмежуються частковостями [14]. Здоров'я людини не можна уявити як щось, що має точне кількісне вираження. Тому воно представляється динамічним станом людини, що характеризується позитивними та негативними показниками.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека життєдіяльності тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані. В сукупності вони зумовлюють стан здоров'я людини. В реальному житті майже завжди має місце інтегрований вплив цих складових.

Найважливішими складниками здорового способу життя, що стосуються фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я є такі:

– усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психологічна установка);

– відсутність шкідливих звичок, (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних статевих стосунків);

– доступ до раціонального харчування (в тому числі: якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);

– умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності);

– умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психологічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку);

– рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [124, с. 22-23].

Згідно з сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входить наступні складові: відмова від шкідливих звичок; оптимальний рухової режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції.

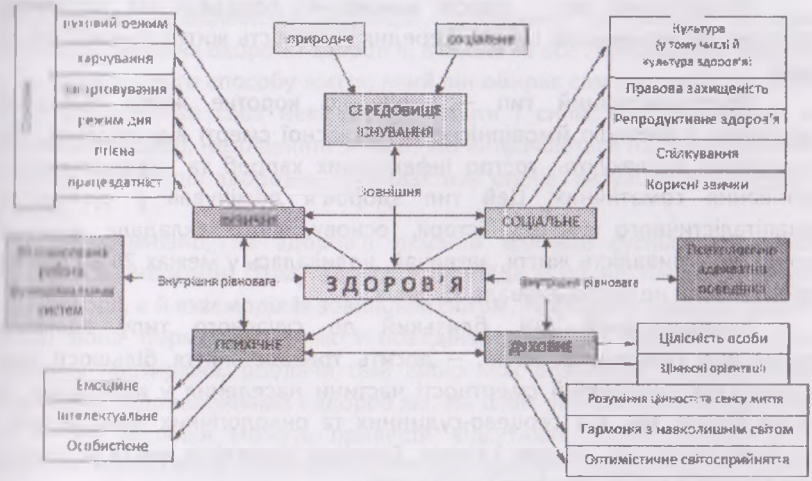


Рис. 3.2. Зміст поняття «Здоров'я»

Г. Жара [99, с. 56], аналізуючи поняття здоров'я і об'єднуючи думки науковців, подає схему щодо сутності і змістового наповнення поняття «здоров'я». На рис. 3.2. представлено узагальнену інтерпретацію змісту цього поняття.

Концептуальне трактування поняття «здоров'я» може розглядатися в двох напрямах. У широкому сенсі слово «здоров'я» виступає як стан людського організму, що відображає адекватні функції організму в конкретних умовах, біологічних, екологічних, соціальних. У вузькому сенсі слова, «здоров'я» означає нормальне функціонування організму людини і відсутність хвороби, що оцінюється стандартами здоров'я для певних груп населення на підставі середньостатистичних даних.

Сучасні наукові дані свідчать, що здоров'я людини є складним феноменом, котрий можна розглядати як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії, як об'єкт споживання, накладання капіталу, як індивідуальну і суспільну цінність, явище

системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

Відповідно до соціально-історичних етапів становлення людства виокремлюють такі типи здоров'я [124, с. 16-17]:

Примітивний тип – просте виживання популяції під постійною загрозою насильницької смерті. Середня тривалість життя у межах 20-22 років.

Постпримітивний тип – порівняно коротке життя більшості населення з високою ймовірністю передчасної смерті від епідемій, що періодично спалахують, гостро інфекційних хвороб та несприятливого протікання соматичних. Цей тип здоров'я домінував у суспільстві докапіталістичного періоду історії, основу якого складала аграрна економіка. Тривалість життя, зазвичай, коливалась у межах 20-30 років і майже ніколи не перевищувала 35 років.

Квазімодерний тип, близький до сучасного типу здоров'я економічно розвинутих країн, – досить тривале життя більшості при передчасній підвищеній смертності частини населення у молодому та допенсійному віці від серцево-судинних та онкологічних захворювань, нещасних випадків, отруєнь і травм. Середня тривалість життя за такого типу здоров'я може складати 65-70 років.

Модерний тип – сучасний тип здоров'я населення економічно розвинутих країн: подовжене життя більшості людей, що мають надійні та ефективні соціальні умови. Тривалість життя, властива цьому типу – 75-77 років.

Постмодерний тип здоров'я – повноцінне життя людей, за якого середня його тривалість буде не нижчою 82-85 років. Поява такого рівня життя передбачається в країнах постіндустріального етапу цивілізації.

Як бачимо, здоров'я населення України можна віднести до квазімодерного типу. Середня тривалість життя в нашій країні складає 64-67 років. Для неї характерна висока захворюваність населення взагалі і, особливо, у молодому віці. Непростою є демографічна ситуація через зменшення народжуваності дітей, складні соціально-економічні умови життя людей (показник внутрішнього валового продукту характеризує якісний рівень життя). Для прикладу – в Японії, Канаді, США середня тривалість життя 76-79 років. Відповідно вони мають високий показник внутрішнього валового продукту, найменша тривалість життя у країнах, що розвиваються (Руанді, Сьєрра-Леоне, Гвінеї) [124, с. 16-17].

Залучаючи до аналізу результати різних соціологічних опитувань,

можна стверджувати, що більшість громадян України мають схильність бачити причини свого неблагополуччя в несправедливому устрої суспільства та інших зовнішніх обставинах. Це проявляється і в ставленні до власного здоров'я. Однак, здоров'я приблизно на третину визначається спадковістю індивіда. Приблизно на стільки ж воно залежить від рівня охорони здоров'я, а більш за все здоров'я або хвороба – це наслідок того способу життя, який він обирає сам для себе. Хвороби – це розплата за своє невігластво. Кошти і сили, що спрямовані на лікування хвороб, незрівнянні з тими, що витрачаються на попередження хвороб, зміцнення здоров'я, профілактику станів, ситуацій та поведінки ризику.

Безсумнівно, на здоров'я людини впливає суспільство, якість соціальних інститутів. Тому здоров'я індивіда – це не тільки результат спадковості, а й взаємодія із зовнішнім світом. Така взаємодія не стоїть на місці, вона перманентна, як і поведінка людини. Людина постійно відчуває протиріччя, роблячи свій вибір між розумним і нерозумним, плесними задоволеннями і здоров'ям. На шлях зневажливого ставлення до свого здоров'я можуть привести відсутність знань, слабка воля, почуття тимчасовості свого буття, рівень добробуту і умови життя, життєві проблеми, недостатнє виховання, надмірно емоційно сприйняття різних подій. При цьому істотне значення відіграють сімейні традиції, оточення друзів, а також соціально-політичний та економічний стан суспільства.

Майбутнє людства напряму залежить від вирішення глобальних проблем, котрі на сучасному етапі розвитку цивілізації не ізольовані від сфер соціального життя. Загальновизнані висновки філософів, соціологів, культурологів, психологів, які займаються проблемами людини, свідчать, що розв'язання глобальних проблем залежить від вирішення проблем моралі та духовності. Очевидно таке: майбутнє людства в третьому тисячолітті залежить від моральних настанов суспільства. Або людство піде шляхом розвитку духовності, або припинить існування. Тому так важливо усвідомити, що всі сфери життя світової спільноти несуть відповідальність за мораль кожної людини та людства. А соціальне значення тих сфер життя суспільства, що безпосередньо пов'язані з освітою, вихованням, формуванням людини, надзвичайно зростає.

Людина щаслива, якщо її особисті інтереси та прагнення співпадають з інтересами суспільства. Соціальний прояв щастя, розуміння цінностей здоров'я характеризує людину як соціально значущу особистість, для якої здоров'я, перш за все, пов'язане з реалізацією

життєвої установки на задоволення своїм життям.

Для особистості здоров'я – це не тільки і не стільки можливість ефективно діяти в соціальному плані, скільки повноцінно реалізувати себе. Таким чином, проблему здоров'я необхідно розглядати не тільки на фізичному, психічному і соціальному, а й на світоглядному рівні. В. Гумбольдт ще в позаминулому столітті стверджував, що з часом хвороби будуть розглядатися як наслідок безкультур'я, відсталості, і тому хворіти буде вважатися ганебним.

Формування здорового способу життя – самостійний науковий напрям, що характеризується сучасними поглядами на здоров'я науковців і практиків, певними ідеологічними засадами (пріоритет цінності здоров`я у світоглядній системі цінностей людини; сприйняття здоров`я як стану соціального благополуччя; цілісне розуміння здоров`я як феномена, що невід`ємно поєднує чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну), принципами (партнерства, пристосування діяльності щодо формування здорового способу життя до місцевих умов, потреб і можливостей окремих груп людей, організацій, регіонів, країн), стратегіями (забезпечення умов для освіти, надання достовірної інформації стосовно здоров'я, розвиток свідомості, формування політики здоров'я, формування особистих навичок здорового способу життя).

Говорячи про людину як про вищу форму реалізації феномена життя, варто пам'ятати про її здатність пізнавати і пропускати через себе картину навколишнього світу, відчувати своє місце серед собі подібних і самовиражатися через соціальну активність. Ці здібності характеризують психічні (емоційно-інтелектуальні) і духовні аспекти здоров'я людини як вищі прояви його цілісності. Цінність людського життя є абсолютною цінністю, бо життя – це єдина умова і критерій для існування будь-якої іншої цінності. Вона може оцінюватися як самим індивідом, так і суспільством, в якому індивід живе. Це зумовлює необхідність розгляду цінності життя в двох аспектах: соціальному та індивідуальному.

Поняття здоров'я індивіда та поняття здоров'я популяції хоча і взаємопов'язані, проте відносяться до різних рівнів організації суспільства. Якщо стан здоров'я людини можна визначити як процес збереження психічних, фізичних і біологічних функцій, її оптимальної працездатності і соціальної активності за умови максимальної тривалості життя, то здоров'я популяції є процесом соціально-історичного розвитку життєздатності населення, спадкоємності поколінь за умови постійно зростаючих темпів суспільного виробництва.

Уявлення про цінність життя і здоров'я в соціальному аспекті має конкретно-історичний характер, через що його необхідно розглядати як особливий культурно-історичний феномен. Отже, суспільні підвалини, економічний розвиток, рівень освіченості населення сприяють формуванню певного типу особистості з конкретними потребами і способами їх реалізації. Е. Вайнер виокремлює дві основні ознаки, що визначають цінність здоров'я людей:

– соціальну як міру працездатності, соціальної активності, дільного ставлення людини до світу;

– особистісну як стратегію життя людини, ступінь панування людини над собою і над обставинами життя.

Отже, здоров'я – своєрідне дзеркало соціально-економічного, екологічного, демографічного, санітарно-гігієнічного стану країни. Воно є одним із найважливіших соціальних індикаторів прогресу [39; 108]. Разом з тим, здоров'я – система відкрита: змінюються соціальні умови та вимоги до здоров'я, постійно створюються нові медичні технології та послуги, змінюється спосіб життя людей, можуть змінитися й уявлення окремої людини про здоров'я або його місце в житті.

Однією з умов успішного формування системи валеологічних знань, на думку О. Шевчук, є розгляд здоров'я як цілісності в складі духовного, психічного, фізичного та соціального здоров'я (формування знань про здоров'я як цілісність в єдності його складових). Якщо розглядати здоров'я як систему, зазначені вище складові є елементами цієї системи. А це означає, що кожен із них виконує тільки йому притаманну функцію. Однак, проблема полягає не стільки в тому, щоб постійно декларувати про те, що здоров'я складається з певних складових. Проблема в іншому, – у встановленні взаємозв'язку між ними. Тому, за своїм змістом складові доповнюють одна іншу, взаємодіючи одна з іншою, створюючи, таким чином, цілісність, що називається «здоров'я». Лише за цієї умови в учня буде формуватися цілісне уявлення про здоров'я. На нашу думку, наявні програми, підручники, навчальні посібники тим і страждають, що акцентуючи увагу на тій чи іншій складовій здоров'я, не передбачають встановлення зв'язку між ними [274, с. 108-109].

Якщо спробувати визначити місце здоров'я в структурі особистості, то варто виділити наступні взаємозв'язки структурних елементів з компонентами здоров'я: індивід – фізичний (тілесний) показник благополуччя; індивідуальність – психологічний або душевний;

особистість – соціальний показник благополуччя людини.

Фізичний показник здоров'я та способи його формування вивчалися вже досить довго в різних галузях знань (медицина, гігієна, фізична культури), і нині ці знання успішно використовуються в діяльності людини. Основним критерієм благополуччя фізичного в науці прийнято вважати відповідність різних показників роботи систем організму прийнятим нормам (фізіологічними, фізичними, біохімічними та ін.).

Що стосується душевного здоров'я, то деякі суттєві кроки з цьому напрямі були зроблені, починаючи з релігійних вчень про душу і сенс життя, а потім науково конкретизовані в області психодіагностики, психотерапії та в психології розвитку особистості людини. Його можна визначити як результат взаємодії між біологічними потребами індивіда і вимогами суспільства.

Соціальне благополуччя як компонент здоров'я є самим непостійним, що залежить від значної кількості чинників та з великими труднощами піддається вивченню і регулюванню. Отже, соціальне благополуччя – це найскладніший елемент здоров'я, оскільки містить у собі всі рівні існування й розвитку індивіда. Оскільки основою соціального благополуччя людини є успішне розв'язання суперечностей між потребами особистості та потребами суспільства, то мірою, що визначає цей компонент здоров'я, можна вважати певний критерій збігу системи цінностей особистості та суспільства, що в цілому опосередковує розвиток суб'єктності. Ціннісні орієнтації – змістовна сторона спрямованості особистості і системотворчий компонент внутрішньої структури особистості. Проявляючись у переконаннях, оцінках, мотивах і потребах особистості, ціннісні орієнтації багато в чому визначають поведінку і діяльність людини.

Якщо проблему здоров'я розглядати з позиції процесу адаптації людини до зміни умов існування, то можна спробувати визначити основні етапи цього процесу. Адаптацію прийнято розглядати на трьох рівнях: фізичному, психологічному та соціальному, причому кожний наступний рівень обов'язково вимагає участі попереднього, що в цілому збігається з визначенням конструктів здоров'я, ієрархією потреб і їх взаємовідносинами. Соціальна адаптація людини як найскладніший рівень адаптації відображається в процесі соціалізації особистості. Соціалізація здійснюється шляхом засвоєння індивідом соціального досвіду і відтворенням його у своїй діяльності. В результаті соціалізації людина засвоює стереотипи поведінки, норми і ціннісні орієнтації

соціального середовища, в якій вона функціонує. Сутністю соціальної адаптації є перетворювальна діяльність людини, що найбільш яскраво виражена в студентському середовищі.

Згідно з теорією німецьких авторів Карпмана і Хабермас, процес соціалізації становить уміння людини балансувати між соціальними очікуваннями сторонніх для нього людей і власними прагненнями до самоздійснення, орієнтуючись на певні символи. Провідні напрями соціалізації відповідають ключовим сферам життєдіяльності людини: поведінковій, емоційно-чуттєвій, пізнавальній, буттєвій, морально-етичній, міжособистісній. З позицій вітчизняної психології, соціалізація характеризується як розширення дій сукупності умов (в яких живе і розвивається людина, перш за все, в результаті навчання і виховання), сфери діяльності та спілкування індивіда як процес становлення його особистості, включаючи самосвідомість та активну життєву позицію.

Компонент самосвідомості, що включає разом зі знаннями про себе оцінювання людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків, називається самооцінкою. Самооцінка, що здатна задовольнити людину, пов'язана з процесом розвитку, інтелектуального зростання. Відсталість і пасивність з високою самооцінкою несумісні. Позитивна оцінка здоров'я кожного все частіше розглядається як міра свободи самореалізації особистості, що передбачає не підпорядкування людини обставинам життя, а контроль над своїм життям.

Знайомство з різними теоріями далекої давнини про сенс життя і цінності здоров'я, такими як китайська система «Кунг-фу» (створена в 2600 р. до н.е.), трактат «Про здоровий спосіб життя» Гіппократа (близько 400 років до н.е.), індуська Аюрведа, вчення про досягнення досконалості – система йога, показує, що основою ідей вони мають не лікування хвороб, а формування, збереження і зміцнення здоров'я. При порушеннях здоров'я використовують резервні можливості організму і сили природи для відновлення життєвих сил людини. Основні шляхи до здоров'я, зазначені у цих вченнях, можна визначити як духовність, самообмеження, стриманість. Такий підхід до оздоровлення актуальний і в сучасній науці, різниця лише у тому, що сильно змінилися умови і стиль життя людини.

Кожна людина по-своєму визначає сенс життя, призначення свого буття. Сенс життя, як відомо, пов'язаний із цілями та основними цінностями життя людини. Будь-якій соціальній групі властива спрямованість на певні загальні цінності – ідеальні уявлення про хороше,

бажане, належне. Засвоюючи від оточуючих погляди на щось як на цінність, людина закладає в собі нові, незалежні від своїх потреб, регулятори поведінки.

Отже, найважливішим підходом у формуванні здоров'я є постійне вдосконалення його ціннісного сенсу. Цінності є соціально набутими елементами структури особистості, і виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони наявні незалежно від конкретної особистості як елемент культури, і стають елементами духовної культури особистості, важливими регуляторами поведінки настільки, наскільки освоюються цінності культури.

Усі соціальні цінності проходять «фільтрацію» через шкалу цінностей особистості на підставі її життєвого досвіду, знань і планів. Цінність і сенс виникають із взаємодії об'єктивного світу з потребами людини, що не завжди збігаються, особливо щодо визначення цінності і сенсу здоров'я для суспільства і індивіда. На кожному етапі свого розвитку суспільство має певні життєві цінності, і вони досить стабільні. Життєві цінності людини зазнають змін у визначені вікові періоди життя, а також і в періоди соціально-економічних криз суспільства, що дуже характерно для нинішньої України.

Г. Данилова [89] зазначає, що проблема здоров'я має розглядатися через призму філософського і науково-практичного світу. Пріоритетом тут може бути перехід на валеологічну парадигму освіти і соціально-акмеологічну стратегію валеологічного виховання. Валеологічна парадигма навчання і виховання формується на єдності традиційних та інноваційних підходів до збереження і зміцнення здоров'я учнів. Особливо актуальними є такі ціннісні орієнтації, як знання та вміння, котрі дозволяють вибрати моделі поведінки в межах норм власної і суспільної безпеки. Важлива роль у розвитку суспільства відводиться валеологічній грамотності населення – у тому числі й педагогів [207, с. 17; 300; 304].

Щоб визначити значення здоров'я для особистості студентів, необхідно розібратися в особливостях становлення і розвитку особистості в даний віковий період. Студентство - учні вищих навчальних закладів, які представляють собою соціально-демографічну групу з певним суспільним становищем, роллю, статусом, а також певну соціально-професійну групу, що характеризується спільністю інтересів, субкультурою і способом життя за умови вікової однорідності, якої не мають інші соціально-професійні групи. Основним видом діяльності студентства є навчання на тлі активного процесу соціалізації особистості.

Студентські роки – це період, коли закінчується біологічне дозрівання організму людини, і на перший план виступає соціальний розвиток особистості. Величезне значення студентського віку для становлення особистості відзначав соціолог В. Шубкін, визначаючи його як доленосний в житті людини. «Інтенсивні пошуки покликання, вибір професії, перехід від книжних романтичних уявлень до зіткнення з реальними інститутами, професійне самовизначення, працевлаштування, любов, становлення сім'ї. Все це пов'язане з такою гостротою емоційних переживань, з такою кількістю рішень, які потрібно прийняти в найкоротший строк, і які, в основному, визначають долю людини».

Цілі визначають стратегію життя, система потреб визначає діяльність людини, її поведінку і спосіб життя. Юність – це час, коли молодій людині дозволяється досліджувати різні ролі, котрі поки недоступні їй у реальному житті, й експериментувати з ними, аж поки вона не займе певну соціальну і професіональну нішу. Як відзначив І. Кон, юнацька мрія – найважливіший механізм формування ціннісних орієнтацій і соціальних потреб особистості.

Саме в студентському віці характерною рисою морального розвитку є посилення свідомих мотивів поведінки. В цей період досягається багато оптимумів розвитку інтелектуальних і фізичних сил, що супроводжуються і розквітом зовнішньої привабливості людини. Все це може сприяти ілюзорному сприйняттю життя як вічного благополуччя, що веде до неадекватної втрати душевних і фізичних сил. Наслідки такого способу життя, нехай навіть нетривалого за часом, можуть дуже серйозно вплинути на подальший процес розвитку та становлення особистості, оскільки відновлення здоров'я завжди вимагає додаткових зусиль, витрат і часу.

У юнацькому віці, до якого відноситься значна частина студентства, в категорії домінуючих виокремлюють такі потреби, як: самовизначення, самовдосконалення, самоствердження і самовираження. Згідно з ієрархією потреб особистості А. Маслоу, задоволення в творчій самореалізації займає в ній вище місце. Д. Карнегі визначає потреби нормальної дорослої людини наступним чином: 1) здоров'я і збереження життя; 2) їжа; 3) сон; 4) гроші і речі, що можна купити; 5) життя в потойбічному світі; 6) сексуальне задоволення; 7) добробут своїх дітей; 8) свідомість власної значущості. Отже, потреба в здоров'ї та задоволення інших потреб є базовою умовою в творчій самореалізації людини.

У процесі залучення до культурних цінностей у студентів

формується соціальне мислення, що в юнацькому віці загострюється через процеси самопізнання та ініціативу. Вирішення багатьох проблем, з якими стикаються молоді люди, в тому числі проблем, що стосуються сексуальності, моралі, вибору переконань і професії, визначить характер усього їхнього подальшого життя. Саме в цей період вони знаходять здатність розглядати свою поведінку в минулому, інтегрувати її з реальністю сьогодення і подумки переноситися у власне майбутнє. Засвоєння нових ідей і формування ідеалів у молодості супроводжується інтенсивними переживаннями. Ці переживання людина цінує як найдорожче надбання свого «Я» і дбайливо зберігає впродовж усього життя. Ще К. Ушинський уважав період від 16 до 22-23 років «найрішучішим», указуючи, що саме в цей час визначається напрям у мисленні людини і в її характері. Ці перетворення відносяться до емоційно-вольової сфери особистості, проявляються в суб'єктивно забарвлених реакціях, переживаннях, прагненнях і стосунках.

Вища освіта визначає основну мету виховання молодого покоління як гармонійний розвиток особистості. Системним параметром, що характеризує гармонійну особистість, є високий рівень збалансованості відносин різних особистісних утворень (потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки і т.п.).

Рівень розвитку моральних якостей особистості впливає на характер, спосіб мислення людини, а через них на інформаційно-енергетичні структури, що стабілізують або викривлюють фізіологічні функції організму і є причиною хвороби. Професор Л. Гримак (про нього згадує в своїй дисертації О. Міхеєнако [170, с. 47]), більша частина наукових праць якого пов'язана з дослідженням психічного стану людини, так висловився з цього приводу: «Людська мораль – найважливіша умова повноцінного фізичного та психічного здоров'я, життєвої стійкості. Позбавлена моралі, людина втрачає головні важелі керування процесом самовдосконалення. В цьому випадку виявляються виключеними, незадіяними вищі механізми психічної регуляції та захисту особистості».

Для дисгармонійної особистості характерні різні порушення емоційної, пізнавальної, моральної та поведінкової сфери: безпідставні страхи, замкнутість, невмотивована агресивність і т.п. Емоційна активність особистості свідчить про психічне здоров'я, про повноцінність сприйняття навколишньої дійсності, бо для молоді емоційність є візитною карткою віку. Втрата емоційної активності – показник порушення

сприйняття, що має наслідком погіршення стану здоров'я людини. Гармонійні відносини між особистістю і світом означають гармонію між тим, що особистість вимагає від інших, і тим, що вона може їм дати. Такі взаємини зумовлюють задоволення – щастя буття. Гармонійна особистість перебуває в єдності зі світом, людьми і самою собою, що визначає її цілісність і свободу. Така людина безпосередньо є моральною особистістю. Порушення моральних норм пов'язане для неї з порушенням цілісності власної особистості.

Поняття гармонії є основою філософського визначення здоров'я як необхідної умови свободи і щастя людини. Філософський аналіз різних підходів у трактуванні здоров'я дозволив дійти висновку про обов'язковість формування наукового світогляду людини як необхідної умови самовизначення, правильного ставлення до себе, до навколишнього світу і способів регулювання цих взаємин на позиціях здоров'ятворчості та постійного самовдосконалення. Самовизначення – це етап формування самосвідомості, коли підлітки починають пошук сенсу життя, здійснюють свідомий вибір життєвого шляху. Пошук сенсу життя, як зазначає польський психолог К. Обухівський, є однією із найважливіших орієнтувальних потреб особистості. Юнаки і дівчата починають усвідомлювати своє життя не як серію випадкових, розрізнених подій, а як цілісний процес, що має певний напрям, наступність і сенс. У юнацькому віці підлітки розуміють, що соціальна цінність людини визначається тим, наскільки її діяльність сприяє прогресу суспільства, і що особисте щастя, задоволення від свого життя залежать і від суспільно-значущої діяльності.

Здатність людини взаємодіяти в діяльності з іншими людьми, зберігати активність та ініціативу в умовах загальної дисципліни залежить від структури та типу активності особистості, від місця в групі та ролі в спільній діяльності. Портрет особистості в студентській групі іноді включає риси активності, що виявляються тільки в процесі визначення сукупності умов: або в успішній, або в престижній, або в соціально схвалюваній діяльності. Однак, така активність молодих людей зникає, варто їм тільки опинитися наодинці з труднощами, в ситуації неуспіху, дізнатися про критичне ставлення до них товаришів. Відсутність умов для розвитку здібностей, «перевірки» в реальному житті, невизнання в особистісно-значимому оточенні може призвести багатьох студентів до байдужості, тобто до дисгармонії, а від неї до хвороб.

Тенденція пасивного існування може проявитися в наступних

змінах поведінки людини: цілі з особистісних переміщуються в побутові, побут з умов життя перетворюється в мету, сенс життя зводиться лише до його забезпечення.

Деградація особистості може виступати у таких формах:

– падіння мотивації (розчарування в обраній професії);

– зростання негативних емоцій (труднощі в спілкуванні з викладачами, однокурсниками або в родині);

– байдужість (перевищення або явне заниження рівня напруження фізичних, інтелектуальних можливостей студента).

Деградація особистості призводить до вікових змін – настає швидке старіння, що виявляється в різних функціональних розладах, котрі не властиві молодому організму. Першими ознаками деградації студента є зміни в його поведінці, звичках, зовнішньому вигляді, особливості мови (гучність, темп, емоційність), звужується коло інтересів, переважає агресивний або апатичний настрій.

Отже, всебічність розвитку та вибір організації способу життя впливають на здоров'я людини, тому слід звернути увагу на повноцінну присутність його складових у освітньому процесі ВНЗ. У студентському середовищі цей зв'язок найбільш яскраво проявляється в перші роки навчання, тобто збігається з періодом адаптації студентів до нових умов, нового стилю і ритму життя.

У період студентського життя формуються такі найважливіші особистісні якості, як спрямованість, настанови, вміння правильно орієнтуватися в житті, в спілкуванні. Все це істотно впливає на морально-етичну сферу особистості. У цей період відбувається залучення студентів до культурно-етнічних цінностей, звичаїв, традицій, життєвих принципів. Основою процесу морального розвитку у юнацькому віці є побудова і переоцінка системи цінностей. За Хоффманом, моральний розвиток йде трьома різними, частково співпадаючими, шляхами. Перший – оснований на тривозі стримування, тобто соціально прийнятній поведінці, викликаній страхом перед покаранням. Другий – научіння, основане на емпатії і турботі про інших. Третій – моральний розвиток відбувається завдяки розвитку мислення на рівні формальних операцій, в процесі якого вони набувають досвіду перевірки гіпотез, переоцінки інформації та формулювання нових понять. Треба відзначити, що всі три напрями морального розвитку прийнятні для цілеспрямованого формування морально-етичних якостей особистості студента. Перший напрям може бути пов'язаний із суворим дотриманням в навчально-виховному процесі

системи нормативно-правових вимог у його організації та реалізації. Інший напрям соціалізації особистості студента у ВНЗ піддається управлінню завдяки реалізації системи виховних заходів, де власне вдосконалюються і конкретизуються взаємини студентів у тимчасово створених спільнотах, згуртованих ідеєю і характером спільної діяльності. Третій напрям тісно пов'язаний зі змістом освіти та зв'язком знань із практикою життя.

Студентство характеризується підвищеним рівнем ризику захворювань у зв'язку зі значним психоемоційним та розумовим навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов проживання та навчання, пошуком додаткових джерел заробітку, формуванням особливих міжособистісних стосунків поза сім'єю. Поряд із загальними факторами, що погіршують здоров'я, зростає значення специфічних, властивих саме студентському контингенту. Такими факторами є: зміна соціального колективу, відсутність самостійних навичок раціонального розподілу бюджету та часу (в середньостатистичному бюджеті студента стипендія покриває 5 % витрат, допомога батьків складає – 45 %, а 50 % коштів студент здобуває для існування сам [43]), зміна режиму навчання і відпочинку, харчування (25 % юнаків і 10 % дівчат зайнялися посередницькою і торговельною діяльністю, що веде до порушення режиму дня, більше третини студентів мають можливість приймати гарячу їжу лише 1 раз на день). Під час навчання у ВНЗ студенти витрачають багато зусиль на адаптацію до навчального процесу та особливостей студентського життя. Внаслідок цього накопичуються наслідки хронічно діючих негативних факторів. Студенти частіше, ніж їх однолітки з інших соціальних груп, страждають різними захворюваннями. Найчастіше хвороби так званої дезадаптації виникають на початку навчання у ВНЗ. Людина має межу адаптивних можливостей до нових соціальних умов, особливо до бурхливого темпу змін, і труднощі пристосування до нових умов життя відображаються і на поведінкових реакціях, і на здоров'ї. За результатами низки досліджень, останнім часом зрив адаптації спостерігається не тільки у студентів молодших курсів, а й у багатьох випускників як випереджувальне відображення ставлення з невизначеним майбутнім. До завершення навчання у ВНЗ багато студентів мають сім'ї, дітей, що накладає додаткові обов'язки і посилює психоемоційну напругу, внутрішньо особистісні конфлікти, загострює стан фрустрації. На цей фон накладається стан «зіткнення з майбутнім», що в наш час є характерним для переважної більшості

українців, які намагаються зберегти себе під натиском шквалу соціально-політичних змін.

Та не стільки відповідальні за погіршення здоров'я несприятливі умови, скільки індивідуальний спосіб життя студентів, що підтримує або руйнує їх життєві сили. Негативно впливає на організм куріння та вживання алкоголю (35 %), низька фізична активність, надмірна маса тіла. Ці фактори зумовлюють виникнення і розвиток хронічних та інфекційних захворювань [42]. За даними Т. Прокопенко, кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи з року в рік зростає і коливається в межах 20-30 % від загального числа студентів.

Дослідження Г. Соловйова, І. Прокопенко показують, що здоров'я і задоволеність ним студентів є дуже низькими, і мають тенденцію до подальшого зниження з віком. Рівень фізичної підготовленості також різко знижується відразу після припинення регулярних занять фізичними вправами. У більшості випадків у студентів старших курсів і випускників він виявляється навіть нижчим, ніж до вступу у ВНЗ. Аналіз відсіювання молоді з навчального закладу показує, що значна частина студентів, з числа відрахованих з університету за академічну неуспішність, не справлялися з навчальним навантаженням, в основному, через погане здоров'я. Всі ці дані свідчать про те, що зниження рівня здоров'я студентів набуло стійких тенденцій. Таке становище можна пояснити безтурботним ставленням до свого здоров'я самих студентів, що було неправильно сформоване ще в шкільному віці їхніми поглядами на фізичну культуру, на її особистісну та суспільну цінність; малодієвою пропагандою, що носить, як правило, декларативний характер і не зачіпає ціннісних орієнтацій молодих людей. Цінності здоров'я і краси людського тіла в цілісній структурі ціннісних орієнтацій зміщені у них на периферію. Все це - результат недостатніх знань і переконань про роль фізичної культури у формуванні особистості. Ось чому необхідна цілеспрямована робота з формування свідомого ставлення до свого здоров'я всіх соціально-освітніх структур: дошкільних установ, школи і ВНЗ.

Оскільки студентство є найбільш цінною і потенційною в стратегічному аспекті групою населення країни, то здоров'я студентської молоді є найважливішою цінністю суспільства. Високий або, принаймні, достатній рівень здоров'я є не тільки найвищим благом людини, а й суспільним багатством, комплексним показником загальнодержавного благополуччя нації.

Обов'язковою умовою реалізації будь-яких життєвих настанов є здоров'я. Людство прагне до позитивного, оптимального, ідеального здоров'я. Цінність здоров'я є все більш значущою.

Можливість одночасної присутності антропологічного, екзистенціального, космогонічного, соціобіологічного, теологічного й інших поглядів, також як і медичного, фізкультурного, реабілітаційного, екологічного, валеологічного, акмеологічного й інших підходів до сутності, сенсу і цінності здорового людського буття, приводить до усвідомлення можливості наявності різних оздоровчих методик у рамках протилежних концепцій, парадигм, навіть у межах одного теоретичного напряму.

Необхідність звернення до філософії педагогіки, як і до методології оздоровлення, дозволяє вирішувати теоретичні й практичні питання загальної освіти й оздоровчого виховання більш усвідомлено на рівні глобальних, світоглядних, ціннісних установок, розуміння того, що в науковому світі вже давно є певний підхід до розв'язання будь-яких завдань [168, с. 72-73].

Отже, сучасне педагогічне завдання полягає в створенні системи навчання, що відповідає високим стандартам і системним підходам до здоров'я. Навчання особистості в сучасному його розумінні – це набуття та застосування нових методологічних прийомів, навичок, установок і цінностей, необхідних для того, щоб жити у швидкомінливому світі. Навчання – це підготовчий процес до того, щоб справлятися з новими ситуаціями. Вища школа має активно брати участь у вирішенні проблеми охорони здоров'я людини. У ВНЗ формується не тільки фахівець для роботи в певній галузі народного господарства, а й особистість з високою культурою, інтелектуальний ресурс якої затребується і буде використовуватися в процесі праці.

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, що позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи відносин між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови, що визначаються середовищем і залежить від нього [110, с. 16].

Молодь не завжди має необхідні знання і переконання, щоб свідомо вибирати певний спосіб життя. Тому необхідно забезпечити студентам сприятливі умови для вибору і підтримання такої лінії

поведінки, такого способу життя, що сприяють зміцненню здоров'я [110, с. 16].

Вирішення сучасних проблем оздоровчої освітньої галузі потребує комплексного взаємоузгодження знань, умінь і навичок природничих, соціальних, гуманітарних наук. Це значною мірою позначається на необхідності забезпечення належної підготовки педагогічних кадрів до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді [99, с. 3].

Головною умовою реалізації фахівця, успіху його професійної кар'єри є його особисте здоров'я. Тому основне завдання професійної освіти – це формування в студентів потреби в особистому здоров'ї як факторі оптимальної реалізації творчої особистості, розкриття мотивів затребуваності здоров'я як психофізичної основи діяльності людини, здійснення валеологічної підготовки, орієнтованої на відновлення та зміцнення здоров'я.

Нині доводиться констатувати, що значній частині населення нашої країни бракує необхідних валеологічних знань, а здоров'я не стало цінністю номер один. Інакше, як можна пояснити той факт, що люди часто звертаються до лікарів зі скаргами на такі порушення у стані здоров'я, для профілактики яких не потрібні вакцини та спеціальні ліки – досить змінити спосіб життя [170, с. 56]. Про це й твердить нова парадигма здоров'я, котру чітко і конструктивно визначив М. Амосов [8, с. 16]: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

У процесі формування здоров'я, одержання необхідної інформації, набуття стійких навичок здорової поведінки і практичної їх реалізації студент виступає суб'єктом навчання. Процес перетворення особи з об'єкта у суб'єкт навчання тривалий і складається з декількох етапів:

1) одержання нової необхідної інформації щодо резервів власного здоров'я як базис для прийняття рішення;

2) усвідомлення цієї інформації як необхідної і цінної для конкретної людини, розгляд спектру різних видів поведінки як альтернативних, прийняття рішення особисто людиною стосовно моделі безпечної поведінки;

3) практичної реалізації свідомо прийнятого рішення й об'єктивна оцінка одержаних результатів нової моделі поведінки;

4) зміцнення, закріплення значущих, корисних, необхідних навичок, дій нової моделі поведінки валеологічного спрямування, що є

базисом для формування відповідних внутрішніх переконань як стійких умовних рефлексів [43; 45].

Здоровий спосіб життя неможливо набути раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим тільки тоді, коли він розвивається, поновлюється різними новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно навчати [110, с. 16].

На жаль, стан здоров'я населення нашої держави і особливо її молодого покоління так і не покращився. Нестабільна соціально-політична і економічна ситуація в державі, а також необмежені рекламні кампанії алкогольних і тютюнових виробів призвели до стрімкого поширення «моди» на вживання алкогольних напоїв і паління серед молоді, низький рівень медичного обслуговування і профілактичної роботи з населенням. Навчальні перевантаження призвели до низки смертельних випадків серед школярів на уроках фізкультури. Ці прикрі факти свідчать про необхідність подальшого розвитку освітянського напряму валеологічної науки. Єдиним, на наш погляд, стабільно-дієвим фактором підтримки здоров'я населення в умовах нестабільної економічної і політичної ситуації залишається валеологічна освіта, котру мають здійснювати спеціально підготовлені фахівці оздоровчої спрямованості, котрі б допомагали кожній людині усвідомити цінність здоров'я, основні закони та принципи функціонування людського організму, уникати здоров'яруйнуючих впливів середовища, дотримуватися основних правил здорового способу життя, тобто підвищувати рівень валеологічної грамотності населення. Особливе місце серед них належить учителям і соціальним педагогам, спільна діяльність яких сприяє успішній соціалізації особистості [188, с. 27-28].

Низький рівень валеологічної компетентності викладачів ні в якому разі не можна віднести до низького рівня професійної підготовки педагога, оскільки валеологічному підходу до освіти в підготовці вчителів і викладачів до недавнього часу уваги практично зовсім не приділялось [57, с. 49]. З цією обставиною багато в чому пов'язані зазначені вище особливості негативного впливу освітнього процесу. Наявність у педагога знань про здоровий спосіб життя, відношення до здоров'я як самоцінності, вміння організувати свою діяльність та роботу студентів у відповідності до їх принципів, пропаганда засобів наближення до фізичного та інтелектуального вдосконалення стають нині обов'язковими

елементами його педагогічної культури [45, с. 91]. В сучасних умовах учитель, викладач має стати провідником ідей здорового способу життя.

Розглянувши здоров'я як життєву цінність особистості студента, ми визначаємо його як вічну цінність і вихідну позицію в системі всіх інших цінностей особистості, як неодмінну умову свободи реалізації людини. Розуміння ціннісного сенсу дає можливість студентам самореалізуватися в професійній діяльності.

Сучасний вищий навчальний заклад не є місцем комфорту для молоді, а тому не може формувати її як успішну особистість, здатну до компетентної структуризації свого подальшого життя. Тому можна стверджувати, що здоров'я населення перебуває в прямій залежності від освіти, котра має створювати молоді будь-якого типу нервової системи, рівня підготовки, здібностей, особистісних властивостей однакові стартові умови для досягнення успіху. Тільки така школа (середня чи вища), використовуючи багатство навколишнього світу й духовної культури народу, послідовно дасть змогу виховати гармонійно розвинену, здорову особистість.

Визначивши основні складові здоров'я, їх характеристику та критерії, ми можемо далі визначити основні життєві навички, що будуть сприяти розвитку валеологічної компетентності майбутніх вчителів і формуванню, збереженню та зміцненню їхнього здоров'я (табл. 3.2.). Для цього ми будемо спиратися на перелік життєвих навичок, що сприяють здоровому способу життя, котрий наводять сучасні українські педагоги [240, с. 87]. Виходячи з вище названих складників здоров'я, вважаємо за доцільне визначити життєві навички за чотирма сферами -- фізична, соціальна, психологічна, духовна (див. табл. 3.2.).

Надалі ми будемо дотримуватися визначеного переліку життєвих навичок під час розроблення системи критеріїв рівня розвитку валеологічної компетентності студентів і враховувати його в процесі реалізації змістовно-практичного етапу технології розвитку валеологічної компетентності.

Визначений перелік життєвих навичок використано в процесі розроблення системи критеріїв рівня розвитку валеологічної компетентності студентів та під час реалізації змістовно-практичного етапу технології розвитку валеологічної компетентності.

Таблиця 3.2

Перелік життєвих навичок (компетентностей), що сприятимуть розвитку валеологічної компетентності студентів (Н. Самойлова)

Складова здоров'я та життєві навички, що її формують	Уміння та навички, що забезпечують процес формування, збереження та зміцнення здоров'я
ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
Навички раціонального харчування	1. Дотримання оптимального режиму харчування. 2. Уміння складати харчовий раціон, враховуючи добові енерговитрати, реальні можливості та користь для здоров'я. 3. *Уміння* визначати й зберігати високу якість харчових продуктів.
Навички рухової активності	1. Виконання ранкової зарядки. 2. Регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими *іграми*, фізичною працею.
Санітарно-гігієнічні навички	1. Навички особистої гігієни. 2. Уміння виконувати гігієнічні процедури.
Режим праці та відпочинку	1. Уміння визначати оптимальний режим навчання, праці та відпочинку. 2. Уміння раціонально планувати діяльність.
Діагностика та моніторинг здоров'я	*1. Уміння діагностувати стан фізичного здоров'я.* *2. Уміння визначати рівень здоров'я й працездатності людини.* *3. Уміння визначати адаптаційні можливості організму.* *4. Уміння щодо ведення моніторингу фізичного здоров'я.*
СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	
Навички ефективного спілкування	1. Уміння слухати й чітко висловлювати свої думки. 2. Уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень. 3. Володіння невербальною мовою. 4. Адекватна реакція на критику.
Навички співчуття	1. Уміння розуміти та висловлювати почуття, потреби, проблеми інших людей. 2. Уміння зважати на почуття інших людей. *3. Уміння здійснювати соціальну підтримку.*
Навички конструктивного розв'язування конфліктів	1. Уміння розрізняти конфлікти поглядів та інтересів. 2. Уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності. 3. Уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

Продовження таблиці 3.2

Складова здоров'я та життєві навички, що її формують	Уміння та навички, що забезпечують процес формування, збереження та зміцнення здоров'я
Навички поведінки в умовах тиску, погроз та дискримінації	1 Навички впевненої (адекватної) поведінки. 2 Уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД. 3 Уміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій. 4 Уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти,коли є загроза насилля.
Навички спільної діяльності та співробітництва	1 Уміння бути «членом команди». 2 Уміння визнавати внесок інших у спільну роботу. 3 Уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність.
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
Самоусвідомлення та самооцінка	1 Уміння усвідомлювати власну унікальність. 2 Позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив. 3 Адекватна самооцінка та очікувана самооцінка . *4. Інтернальний локус контролю.*
Навички самоконтролю	1 Уміння правильно виражати свої почуття. 2 Уміння контролювати прояви гніву. 3 Уміння долати тривогу. 4 Уміння переживати невдачі. 5 Уміння раціонально планувати час.
Мотивація успіху та тренування волі	1 Віра в те, що ти є господарем свого життя. 2 Настанова на успіх. 3 Уміння зосереджуватися на досягненні мети. 4 Розвиток наполегливості та працьовитості.
ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я	
Аналіз проблем іприйняття рішень	1 Уміння визначати сутність і причини проблеми здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми. 2 Уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей. 3 Уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини. 4 Здатність вибирати оптимальні рішення.
Визначення життєвих цілей та програм	1 Уміння визначати життєві цілі керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями. 2 Уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей іобставин. 3 Уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час. 4 *Усвідомлення цінності свого життя.*

***Примітка**: Курсивом позначені вміння, що нами визначені додатково.*

3.2. Аналіз змісту фізичного виховання у ВНЗ з позицій валеологічного підходу

Фізична культура і спорт є самостійним видом людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства вельми різноманітне. Фізичну культуру і спорт варто розглядати як частину загальної культури, спрямовану на зміцнення і підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей народу і використання їх у суспільній практиці та повсякденному житті. Фізична культура є специфічною реакцією на потреби суспільства в руховій діяльності як спосіб задоволення цих потреб. Будучи внутрішньою мірою ступеня розвитку фізичних сил і рухових якостей, а також рівня життєдіяльності людини, її здоров'я, фізична культура дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів розкрити потенційні можливості людей. Вона виступає як широка соціальна галузь застосування і прояву в конкретних і загальних результатах творчої праці, розвитку особистих обдарувань, виступає як джерело формування різнобічних інтересів людей [110, с. 10].

Сучасні перетворення в країні і у вищій школі позначилися і на процесах переосмислення, перегляду концепції розвитку вітчизняної системи вищої освіти. Професійна освіта у ВНЗ набуває гуманістичного, культурно – творчого характеру.

Формування здорового способу життя не може бути зведене лише до його пропаганди, навіть розумно організованої і наступальної. Здоровий спосіб життя – це результат впливу багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Відрив від реальних умов життя і мотивацій людей, протиставлення медико-генетичних характеристик здорового способу життя дискредитують благородні і високогуманні поривання, а організовані на їх ідейному тлі заходи не досягають мети. Тому потрібна інша методологічна орієнтація, інші підходи до проблеми формування здорового способу життя [110, с. 39-40].

Якісна підготовка фахівців є одним із найважливіших завдань суспільства. Проте, дослідження свідчать, що нині є серйозне протиріччя між неухильно зростаючими вимогами до особистості фахівця і недостатнім рівнем його загальної та професійної культури. В цих умовах ВНЗ покликані випускати не тільки грамотних фахівців своєї справи, а й людей культурних, творчих, ініціативних, лідерів, і пропагувати здоровий спосіб життя. Практика показує, що важлива роль у розв'язанні цих

завдань належить фізичній культурі.

Шлях особистості студента до культури фізичної – це розширення уявлень про фізичну культуру як найважливіший феномен і невід'ємну частину загальнолюдської культури. В цілому фізкультурна освіченість студента забезпечується засвоєнням цілого комплексу систематизованих знань, що охоплюють філософські і соціальні, природознавчі, психолого-педагогічні і методичні питання, пов'язані з фізичною культурою, що створюють передумови для фізичного виховання, свідомого фізичного самовдосконалення, організації здорового способу життя.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб людської практики. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, в побуті, структурі вільного часу; характер системи фізичного виховання; розвиток масового спорту, спортивні досягнення та ін. Основні елементи фізичної культури: фізичні вправи, загартування організму, гігієна праці та побуту, активно-рухові види туризму, фізична праця як форма активного відпочинку для осіб розумової праці.

Освоєнню цінностей фізичної культури служить організований відповідним чином процес фізичного виховання. У вищих навчальних закладах фізичне виховання студентів здійснюється кафедрами фізичної культури через навчальну дисципліну «Фізичне виховання». Фізичне виховання основною своєю метою ставить формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури. Ця мета досягається розв'язанням взаємопов'язаних оздоровчих (валеологічних), розвивальних, освітніх і виховних завдань.

Проте, нині вплив процесу фізичного виховання на особистісний і професійний розвиток майбутнього фахівця малоефективний. Реалізація змісту навчальної програми помітно не впливає на світогляд, перебудову свідомості студента, формування переконань, настанов, ціннісних орієнтацій на фізичну культуру, активну позицію щодо неї. Багато студентів не сприймає фізичне виховання як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, не набувають досвіду її творчого використання. Для багатьох вона асоціюється лише з руховою діяльністю. В процесі занять вони не відчувають надбання знань, розширення і

поглиблення практичних умінь і навичок у порівнянні зі школою. Зміст цього, їх освітньо-виховний потенціал не впливає необхідним чином на особистість і соціально-професійну готовність майбутніх фахівців [110, с. 36].

У дефініції поняття «фізичне виховання» головним завданням також проголошується зміцнення здоров'я людини, гармонійний розвиток її форм і функцій, а не тільки формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей та якостей.

Питанню освітнього процесу у вищих навчальних закладах, у тому числі і з дисципліни «Фізичне виховання», приділяли увагу багато авторів: С. Архангельський; Ю. Бабанський; П. Блонський; С. Гессен; З. Єсарєва; П. Лесгафт; та ін.

П.Лесгафт неодноразово вказував, що фізкультурна освіта має сприяти свідомому відношенню до своїх дій, «... вмінню діяти цілеспрямовано, зі зростаючою напругою, справлятися із просторовими відносинами, і розподіляти свою роботу у часі». Фізкультурна освіта розглядалася ним як усвідомлений процес дії фізичних вправ на людину для формування рухових умінь і навичок, як здатність контролювати, аналізувати, будувати рухові дії, як сприяння «розвиткові розумної людини». Завдання фізкультурної освіти, на думку П. Лесгафта, мають полягати в тому, «... щоб навчити молоду людину володіти своїм тілом і її потребами, вміти всякими способами перевіряти свої думки і бути в змозі за словом або книгою підійти до необхідної роботи». Фактично, знаний представник прогресивної педагогіки П. Лесгафт, вперше підійшов до основного уявлення сучасної методології освіти.

Ще в 20-тих роках минулого століття предмет фізичної культури трактувався в широкому аспекті, і включав в себе такі поняття, як охорона здоров'я, режим харчування, сну, відпочинку, особисту та суспільну гігієну, використання природних чинників, фізичні вправи та фізичну працю, тобто ті компоненти, що зараз розглядаються як складові здорового способу життя.

Однак, не всі автори дотримуються такого широкого розуміння дисципліни «Фізична культура». Так, Л. Матвєєв визначає фізичне виховання як «... процес навчання рухових дій і виховання властивих людині фізичних якостей, що гарантують спрямований розвиток здібностей, що базуються на них», відміну фізичного виховання від інших видів виховання він бачить у тому, «... що це процес, що протікає по закономірностях діяльності, забезпечує впорядковане формування і

вдосконалення рухових умінь і навичок поряд із оптимізацією розвитку фізичних якостей людини, сукупність яких, в основному, визначає її фізичну дієздатність». Автор повністю не заперечує використання фактору фізичної культури для зміцнення та багаторічного збереження здоров'я, проте вирішення цієї проблеми бачить «... у вихованні фізичних якостей людини та похідних від них рухових здібностей, особливо тих, що ведуть до підйому загального рівня функціонування і адаптаційних можливостей індивіда». З іншого боку, стверджуючи, що завдання зі зміцнення здоров'я та виховання рухових здібностей не збігаються, Л. Матвєєв уважає, що «... завдання із загартування організму, залучення до здорового способу життя в цілому мають самостійне оздоровче значення, реалізація їх у процесі фізичного виховання припускає, крім іншого, спеціально орієнтовану на це систему заходів фізкультурно-оздоровчого характеру».

Для забезпечення оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи Г. Іванова вважала доцільним одночасне поєднання в навчально-виховному процесі вивчення курсу валеології і програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять [110, с. 137].

Особливості навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах визначаються тим, що студентський період – це остання можливість одержання знань, умінь і навичок з фізичної культури в рамках державної системи освіти. Методологічними засадами нової технології навчання з предмету «Фізичне виховання» мають бути [110, с. 50]:

1. Вільний вибір студентами видів занять фізичними вправами та видами спорту.

2. Поглиблене вивчення основ теоретичних знань та практична підготовка у галузі оздоровчої фізкультури.

3. Активне формування мотиваційної бази здорового способу життя і розуміння примату профілактики над лікуванням.

4. Орієнтація студентів на здатність творчо працювати в нових економічних умовах і конкурентній професійній діяльності.

5. Моральне та матеріальне стимулювання студентів-спортсменів та активних прихильників здорового способу життя.

У вищих навчальних закладах дисципліна «Фізичне виховання» представлена як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів, що сприяє своїми формами і методами гармонізації тілесно-духовної єдності та формуванню здоров'я.

Цей курс є в своїй основі природничим. Проте з повним правом його можна віднести і до гуманітарних дисциплін, оскільки він навчає студента того, як формувати, зберігати та зміцнювати своє здоров'я, робити більш гуманним свій спосіб життя. Також він дає життєрадісне, оптимістичне ставлення до дійсності.

Чинна програма фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю базується на програмах, що були розроблені ще за часів існування СРСР. У 1991 році була сформована і впроваджена в практику базова навчальна програма «Фізична культура» для вищих навчальних закладів України. Запропонована нею технологія створення робочих програм пройшла апробацію у ВНЗ різних регіонів України.

На думку В. Видріна, види та форми фізичної культури формуються під час розвитку суспільного досвіду. Нині загальноприйнятними формами фізичної культури є: неспеціальна фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація і рухова реабілітація. Ці компоненти доповнюють один іншого, знаходяться в тісному взаємозв'язку і, на думку автора, повністю задовольняють всі потреби суспільства та особистості у фізичній підготовці. Основою єдності всіх форм фізичної культури виступає головний засіб: фізичні вправи, що є основною структурною одиницею практики, стосунками взаємодії організму та його рухів.

Як уважають деякі фахівці, логічним завершенням фізкультурної освіти у ВНЗ є спортивна діяльність. Фізкультурна освіта, як уважають автори, лише створює базу для всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок. Функція навчання, зокрема, включає в себе повідомлення знань зі сфери фізичного розвитку особистості, теорію і методику занять фізичними вправами, формування рухових навичок і вмінь. З іншого боку, багато авторів: Т. Круцевич, Шкребтій, Б. Шиян, І. Вільчковський, В. Бальсевич; М. Віленський, та інші вказують на необхідність посилення освітньої спрямованості фізкультурної діяльності і розглядають її значно ширше.Останнім часом піднімається питання про істотну перебудову системи фізичного виховання дітей та молоді та необхідність вдосконалення викладання дисципліни «Фізичне виховання», в тому числі й у вищих навчальних закладах.

Сучасна криза фізичного виховання у вищих навчальних закладах пов'язана зі зміною цільової спрямованості його на формування фізичної культури особистості, що потребує від навчального процесу відмови від тоталітарних командно-стройових методів виховання і звернення до

особистості студента, до його інтересів і потреб в сфері тілесного і духовного вдосконалення. Більшість кафедр фізичного виховання ВНЗ до цього не готова.

Неодмінною гарантією позитивного ефекту фізичного виховання та вирішення розглянутих та інших суперечностей є, на наш погляд, кардинальна зміна змісту фізичного виховання, створення нової системи уявлень про цілі і завдання, форми і методи зміцнення здоров'я студентів та шляхів їх фізичного вдосконалення. Це дозволяє говорити про розвиток фізкультурно-валеологічної освіти та виховання, що реалізуються в єдиному педагогічному процесі.

Нині в змісті фізичного виховання переважає тілесний компонент – навчання руховим діям і виховання фізичних якостей – надсоціокультурним, що призводить до деформації фізкультурних цінностей, втрати рис гуманістичного спрямування педагогічного процесу, його загальнокультурного і морального змісту. Утилітарно-прикладна спрямованість, нормативний підхід системи вузівського фізичного виховання не сприяють розвитку особистості.

Так, автори інноваційної концепції фізичної культури і фізкультурної освіти В. Столяров, І. Биховська і Л. Лубишева основні підходи в удосконаленні фізичного виховання бачать у переході від системи, що орієнтована на формування рухових умінь, навичок і фізичних якостей до системи, що дає людині наукові знання про свій організм, засоби збереження і зміцнення здоров'я та способи формування у нього потреби в здоровому способі життя та фізичному самовдосконаленні. В рамках фізичної культури вони вивчають культуру рухів (рухову культуру), культуру статури і культуру фізичного здоров'я. Центральне місце займає блок соціально сформованих відповідно до культурних зразків фізичних якостей і здібностей людини, «тілесність людини, включена в процес соціалізації». У процесі фізичного виховання автори рекомендують уникати однобічності під час формування та вдосконалення всіх трьох компонентів фізичної культури особистості, а також враховувати, стосовно кожного з цих елементів вдосконалення не тільки знань, а й інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, умінь та навичок. Особлива увага звертається на формування у молоді гуманістично орієнтованої фізичної культури і розгляд фізичного виховання як елементу більш широкої системи – виховання гармонійно розвиненої особистості. В. Столяров, І. Биховська та Л. Лубишева пропонують зберегти термін «фізичне виховання», надавши йому нового значення,

тобто розуміючи під ним формування і вдосконалення зазначених вище компонентів фізичної культури.

Г. Іванова зауважує, що необхідно забезпечити оптимізацію фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних ВНЗ. Доречно навести зміст поняття «оптимізація» стосовно процесу фізичного виховання [110, с. 38].

За визначенням С. Гончаренка: «оптимізація процесу виховання – забезпечення цілісного циклу виховного процесу, що включає діагностування рівня вихованості учня й формулювання мети, планування та організацію діяльності, контроль і регулювання діяльності й відносин, аналіз виховних результатів [77, с. 38].

Оптимізація процесу навчання – вид управління навчальним процесом, що забезпечує оптимальне (найкраще, найдоцільніше за даних умов) функціонування навчально-виховної системи. Оптимізація процесу навчання – вибір оптимального варіанта процесу навчання в конкретній педагогічній ситуації. Основні критерії оптимізації процесу навчання: результативність і якість вирішення навчально-виховних завдань; витрати часу й зусиль педагогів та учнів, які затрачені на їх досягнення. Оптимізація процесу навчання включає: 1) формулювання мети і завдань навчання на кожен урок (чи іншу форму); 2) відповідність змісту навчання меті і завданням; 3) вибір доцільного поєднання форм навчальної діяльності учнів (індивідуальна, парна, групова); 4) раціональне поєднання методів навчання; 5) складання плану вивчення розділу, теми; 6) здійснення плану; 7) аналіз результатів і оцінка оптимальності плану» [110, с. 38].

Оптимізацію фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ ми розглядаємо як найдоцільніше функціонування оздоровчого спрямування системи фізичного виховання студентів у реальних умовах вищого навчального закладу освіти.

В. Столяров виокремлює, в рамках широкого розуміння фізичного виховання, три блоки: формування знань, мотивації, умінь і навичок, що виявляються в поведінці, способі (стилі) життя. До основних компонентів фізичної культури особистості та компонентів здорового способу життя автор відносить: рівень знань про організм, про засоби впливу на нього і методику їх застосування; ставлення особистості до свого тіла як до цінності; цілеспрямована діяльність щодо підтримки в нормі та вдосконалення свого фізичного стану, здоров'я, статури, фізичних якостей і рухових здібностей; цінності, котрі особистість пов'язує із тілом і реалізовані на практиці ідеали, норми, взірці поведінки, пов'язані з

турботою про фізичний стан; ступінь орієнтації на цю турботу і прагнення надавати допомогу іншим людям в їхньому оздоровленні та фізичному вдосконаленні.

Безсумнівно, що такий цілісний, комплексний підхід до фізичної культури особистості має певні переваги, особливо в процесі одержання вищої професійної освіти. Але практична реалізація такого підходу вимагає серйозного перегляду наявної системи організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Традиційний же шлях засвоєння цінностей фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовки, спрямованої на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів не заперечується, а є лише базою для формування всієї системи цінностей фізичної культури, що далеко не вичерпується фізичними кондиціями. У відповідності до розробленої В. Бальсевичем та Л. Лубишевою концепцією, ціннісний потенціал фізичної культури можна умовно поділити на складові: інтелектуальні, рухові, технологічні та мобілізаційні цінності. Аналіз будь-якої із цих цінностей дозволяє стверджувати, що будь-яка з них «працює» на здоров'я людини.

Фізичне виховання у ВНЗ узяло на себе функції загальної фізкультурної освіти студентів та конкретно реалізує свою педагогічну сутність і підсилює роль фізичної культури в підвищенні загальнокультурного рівня майбутніх фахівців. Загальна фізкультурна освіта студентів здійснюється з метою формування в них свідомого й активного ставлення до освоєння цінностей фізичної культури. За період навчання у ВНЗ у студентів має бути сформоване переконання в необхідності постійно працювати над собою, вивчати особливості свого організму, навчитися раціонально використовувати свій фізичний потенціал, вести здоровий спосіб життя і систематично освоювати цінності фізичної культури в найширшому понятті. Таке вирішення проблеми загальної фізкультурної освіти студентів потребує відмови від традиційного формального викладання теоретико-освітнього курсу предмету « фізичне виховання» [110, с. 39].

Л. Лубишева для визначення цілеспрямованого процесу залучення до всіх цінностей фізичної культури пропонує термін «фізкультурне виховання», в якому фізичне виховання розглядається як підсистема, що спрямована на формування та вдосконалення фізичних якостей та рухових здібностей. У змісті фізкультурного виховання автор виокремлює три основних компоненти: соціально-психологічне, інтелектуальне та

фізичне виховання. Соціально-психологічне виховання включає в себе формування такого світогляду, в якому цінності фізичної культури будуть відчуті, зрозумілі й усвідомлені людиною як життєво важливі і необхідні, а ціннісні орієнтації будуть підкріплятися активною фізкультурно-спортивною діяльністю. Інтелектуальне виховання передбачає формування комплексу теоретичних знань, що охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізкультурним знанням. Фізичне (рухове) виховання включає в себе формування фізичних якостей, вмінь і навичок управління рухами, а також можливість раціонального використання фізичного потенціалу (Л. Лубишева, Г. Грузних).

Завдання ВНЗ, на думку А. Лотоненко і Є. Стеблєцова полягають у тому, щоб навчити майбутнього фахівця формам і методам фізичної культури підтримувати та зміцнювати здоровий психосоматичний тонус своєї життєдіяльності.

Основна ідея фізичного виховання у ВНЗ спрямована на збереження творчого довголіття випускника ВНЗ, зміцнення його здоров'я, а метою його має бути формування фізичної культури особистості студента. У ВНЗ нині домінує фізична підготовка на шкоду цілісному розвитку особистості. Для вирішення цієї проблеми необхідна трансформація навчального процесу у ВНЗ у такий, в якому домінуючим стало б фізичне самовиховання і самовдосконалення студентів, їхня турбота про своє здоров'я, самоосвіта в цій сфері діяльності впродовж усього життя.

Отже, необхідні докорінні зміни в системі фізичного виховання студентської молоді. Воно, на думку авторів нової концепції, має спиратися на наступні визначальні положення:

– лібералізація процесу виховання – забезпечення кожній особистості можливості оволодіння основами фізичної культури шляхом реалізації власних фізичних здібностей;

– гуманізація процесу виховання – обов'язкове врахування індивідуальних особливостей , залучення до здорового способу життя;

– безперервне фізичне виховання – динамічний рух багатоваріантного педагогічного процесу;

– гармонізація змісту фізичного виховання – зважене поєднання процесів духовного і тілесного розвитку людини [110, с. 38].

На нашу думку, формування фізичної культури особистості не повинно бути прерогативою тільки університетського фізичного

виховання – це завдання і всіх попередніх етапів навчання. У ВНЗ цей процес має одержати своє логічне завершення, причому не тільки у вигляді спортизації студентського життя, а також у вигляді такого освітнього модуля (фізкультурної освіти), котрий би давав студенту знання на рівні сучасних досягнень науки, її «проблемних зон» в обраному для занять вигляді фізичної культури.

Отже, можна стверджувати, що за силою валеологічного потенціалу та здатністю впливу на збереження і зміцнення здоров'я людини фізична культура відіграє найважливішу роль.

В основу формування нового підходу до фізичної культури покладений принцип системності. На цьому етапі необхідно перейти до нової фази розроблення і практичного вирішення проблеми здорового способу життя у відповідності з його типологією. Значну роль в цьому повинні зіграти методи, категорійно-понятійний апарат і концептуальність, властиві соціальній психології і соціології. Без цього медицині і фізичній культурі неможливо проникнути у внутрішній світ людини, де здійснюється процес формування мотивів, настанов, цільової орієнтації, відбувається розкладка (диспозиція) цінностей. Саме тому зростає значення внеску соціальної психології і соціології у вирішення проблеми формування здорового способу життя.

Особлива увага в теоретичному розділі програми з «Фізичного виховання» у ВНЗ приділяється темам, що мають валеологічну спрямованість: соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту; основи здорового способу життя; закономірності та принципи спортивного тренування; основи теорії і методики оздоровчого тренування; основи пізнання фізичної вправи. Об'єм одержаних знань може служити інтелектуальним фундаментом для індивідуального пошуку засобів в процесі самоосвіти та самовдосконалення студентів у галузі фізичної культури. Система спеціальних знань дає можливість кожному студенту диференційовано використовувати різноманітні засоби фізичної культури в індивідуальному «здоров'ятворенні».

Дослідник О. Стойка, про що згадує О. Бондаренко, робить висновок, що: «по-перше, знання у певних ситуаціях можуть бути достатніми для змін у поведінці, але в інших випадках вони можуть бути ані необхідними, ані достатніми; по-друге, знання не завжди гарантуватиме зміни у поведінці; по-третє, якби знання вважалося важливим, це повинно було б виражатися в значеннях, визначальних для кінцевої аудиторії; по-четверте, втілення знання в дію базується на

широкому діапазоні внутрішніх і зовнішніх чинників, у тому числі цінностях, стосунках і переконаннях; по-п'яте, для більшості осіб переведення знань у поведінку потребує розвитку специфічних навичок, що охоплюють і міжособистісні» [22, с. 101]. На переконання О. Бондаренко [22, с. 102], валеологічна діяльність, спрямована «на себе» і «на інших», здійснюється в різних заходах (таблиця 3.3.).

Методико-практичні заняття передбачають оволодіння студентами:

– найпростішими методиками самооцінки працездатності, втоми, стомлення і застосування засобів фізичної культури для їх спрямованої корекції;

– методиками занять з оздоровчою, рекреаційною та відновною спрямованістю;

– основами методики самомасажу;

– методикою корекційної гімнастики;

– методикою оцінки та корекції постави і статури;

– методами самоконтролю стану здоров'я і фізичного розвитку;

– методами самоконтролю за функціональним станом організму;

– методами регулювання психоемоційного стану, застосовуваними під час занять фізичною культурою і спортом.

Ми бачимо, що методико-практичні заняття спрямовані на освоєння та практичне застосування студентами основ оздоровчого тренування, а також визначення ними рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, складання на цій основі різних комплексів фізичних вправ індивідуального фізичного самовдосконалення та оздоровлення.

Контроль за станом здоров'я допомагає студентам оцінити вплив обраних засобів, дає можливість творчого підходу в створенні власних технологій формування здоров'я і за необхідності відповідної їх корекції. Контрольний розділ визначає диференційований і об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів.

У загальних положеннях «Інструкції з організації та змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів» (далі – Інструкція) сказано, що одним з основних завдань вищих навчальних закладів є збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя. Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Кафедри фізичної культури ВНЗ здійснюють навчальну,

наукову, навчально-методичну, оздоровчу, фізкультурну та спортивну роботу. Програма з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ пред'являє до студентів, які здобувають вищу освіту, не тільки вимоги щодо оволодіння руховими навичками і вміннями, а й системними знаннями з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я, знаннями основ здорового способу і стилю життя, знаннями теорії, методики і практики оздоровчих систем.

Таблиця 3.3

Спрямування валеологічної діяльності

	Об'єкт спрямування	
	«На себе»	**«На інших» (на рідних, близьких, знайомих, вихованців)**
Оздоровчі заходи	– здійснення ранкової гімнастики, особистої гігієни, загартування	– переконування оточуючих у перевагах ЗСЖ на власному прикладі
	– дотримання раціонального, збалансованого харчування	– передача валеологічних знань, умінь, навичок рідним, близьким, знайомим і наступним поколінням
	– дотримання раціональної організації режиму праці й відпочинку	– доведення до інших найбільш відомих традиційних й нетрадиційних оздоровчих систем
	– проведення корекції власної – поведінки щодо подолання шкідливих звичок	– організація регулярного раціонального харчування, активного відпочинку, адекватного рухового навантаження серед оточуючих
	– здійснення профілактичних заходів щодо попередження захворювань	– підтримання емоційного комфорту в комунікативних відносинах
	– осмислене використання лікарських засобів, а також надання першої допомоги при невідкладних станах	– проведення бесід, ігор, дискусій і таке інше на тематику ЗСЖ, подолання шкідливих звичок, комфортного співіснування з іншими людьми тощо
	– виховання («вирощування») професійно-значущих особистісних якостей	– сприяння рідним, близьким, знайомим у пошуку необхідної інформації, засобів й методів оздоровлення, а також обладнання і т. ін.

Ці знання, що є предметом вивчення нового міждисциплінарного наукового напряму – валеології, складають основну частину вимог до рівня підготовленості осіб, які завершують навчання з дисципліни «Фізичне виховання». З іншого боку, в теоретичному розділі Програми на висвітлення питань з основ здорового способу життя студента, значення фізичної культури в забезпеченні здоров'я виділяється всього дві години на всі роки навчання, а на вивчення оздоровчих систем часу взагалі не

передбачено. Отже, очевидним є протиріччя між вимогами до рівня підготовленості фахівців та їхньою практичною реалізацією в чинній навчальній Програмі.

Чималу користь в цьому плані може принести організація кафедрою спецкурсу валеології з залученням для його розроблення психологів, медиків, соціологів і інших фахівців, здатних дати студентам глибокі знання з екології людини, гігієни розумової і фізичної праці, сімейного життя і будь-якої іншої тематики, близької до організації здорового способу життя. Медико-біологічна інформація має бути конкретизована у таких напрямах: фізіологічні механізми фізичних вправ, учення про здоров'я та значення в ньому фізичного виховання, поняття про здоров'я та хвороби, їх основні показники, різниця між хворобою і фізичною недосконалістю, основи лікувальної фізичної культури. Необхідність спецкурсу з валеології очевидна, враховуючи негативну динаміку здоров'я студентів упродовж навчання у вищому навчальному закладі.

Аналіз практики роботи кафедр фізичного виховання у ВНЗ дозволяє стверджувати, що 2-4 години, котрі виділяються на дисципліну «Фізична культура» на тиждень не тільки не дають можливості повною мірою вивчати теоретичну частину Програми, але навіть не можуть заповнювати наявний дефіцит рухової активності, що неминуче призводить до погіршення здоров'я студентів.

Отже, проаналізувавши зміст чинної Програми з фізичної культури у ВНЗ, ми відзначаємо, що, незважаючи на наявність в ній валеологічного компоненту, вона поки недостатньо ефективна і потребує значного доопрацювання.

3.3. Особливості валеологічного саморозвитку студента в процесі фізичного виховання

За твердженням науковців, майстерність, професіоналізм залежать від того, наскільки успішно будуть застосовані одержані знання у процесі діяльності, для чого необхідно володіння комплексом різноманітних здібностей та вмінь. За О. Леонтьєвим, процес діяльності одночасно є процесом формування людських здібностей, тобто основним завданням освіти є завдання навчити студентів вчитися, адже самостійна робота студентів, їхня напружена розумова праця є основою високого рівня

засвоєння знань. Процес самовдосконалення відбувається під час самостійної роботи, основою якої є відповідна система набутих знань, умінь і навичок з різних дисциплін.

Сучасні ринкові відносини сприяють формуванню нового типу людини, здатної активно використовувати закладені в ній від природи психофізичні якості. Поняття «нова людина» збігається з поняттям «різнобічно розвинена особистість», оскільки основними вимогами сучасного суспільства до особистості є: всебічний розвиток індивідуальних задатків, нахилів і обдарувань у всіх видах діяльності, що необхідні молодому фахівцеві; освоєння кожним індивідом досягнень науки, культури; науковий світогляд, гармонійний розвиток духовних і фізичних рис особистості, духовної і фізичної краси. І здоров'я особистості відіграє тут не останню роль.

Аналіз наукової літератури підтверджує, що проблема валеологічного самовдосконалення є актуальною для багатьох наук – філософії, антропології, психології, педагогіки професійної освіти -- і надає можливість виокремити основні підходи до її визначення. Цей феномен розглядається як творча діяльність людей, що спрямована на створення і засвоєння цінностей, норм, знакових систем; як результат цієї діяльності; як стан окремої людини, що характеризується певним рівнем усвідомлення та використання цих норм; як система механізмів передавання наукових знань і етичних цінностей, що історично склалася в суспільстві; як творчість з усіма характеристиками творчого акту; як певний рівень оволодіння професією; як продуктивний процес засвоєння та створення соціальних цінностей тощо [137, с. 42].

Стан здоров'я залежить від багатьох факторів, серед яких важливе значення належить способу життя. Один із найважливіших складників способу життя – заняття фізичною культурою і спортом. Їх роль полягає не тільки в безпосередньому впливі на організм, а й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я. Тому фізичне виховання нині, на думку В.Прудникової, здобуває особливо важливе значення у формуванні навичок здорового способу життя серед підростаючого покоління.

З розвитком цивілізації роль фізичної культури в житті суспільства суттєво зростає. Це пов'язане, перш за все, зі збільшенням значимості показників фізичного стану людини в стандартах якості життя, із впливом негативних наслідків сучасної цивілізації: гіподинамії, погіршення екології, паління, алкоголю, наркотиків і т.п. До того ж, зростаючий темп і ритм життя вимагає від людей високих психофізичних кондицій. На жаль,

значна частина населення, навіть маючи високий освітній рівень, не в змозі правильно розпорядитися своїм психофізичним потенціалом, щоб за допомогою фізичних вправ підтримувати оптимальну працездатність і здоров'я. Одна з основних причин – нестача відповідних знань та методичних умінь.

Досліджуючи соціальні аспекти здоров'я та здорового способу життя, Е. Вайнер зауважує, що сучасна людина знає про здоров'я досить багато, як і про те, що треба робити для його здобуття та підтримки. Однак, для того, щоб ці накопичені людством знання почали давати результат, необхідно врахувати та усунути цілу низку негативних обставин, що перешкоджають їх реальному втіленню:

– у країні немає послідовної і безперервної системи навчання здоров'ю;

– формування знань людини про здоров'я ще не гарантує, що вона буде, слідуючи їм, вести здоровий спосіб життя. Для цього необхідне створення у людини стійкої мотивації на здоров'я;

– наявна санітарно-просвітницька робота орієнтує населення переважно на лікування, а не попередження захворювань;

– десятиліттями в нашій країні панувало суспільство, в якому не існувало пріоритету здоров'я, як наслідок, – у країні відсутня мода на здоров'я;

– у країні мало уваги приділяється питанням формування культури відпочинку, де б особливий акцент робився на його активних формах. Стратегія лікування хвороб має поступитися місцем стратегії збереження і розвитку здоров'я.

У сучасній системі професійного навчання у ВНЗ, де акцентується увага переважно на методах передавання та репродукції готових емпіричних знань, не забезпечується єдність свідомості, поведінки й діяльності, а також формування на основі тісного взаємозв'язку набутих знань та практичного досвіду стійкої мотивації на здоров'я і здоровий спосіб життя. Засновник валеології І. Брехман так говорить з цього приводу: «Для здоров'я потрібні такі знання, котрі б стали буттям» [85, с. 50]. Важливо, щоб здобута в результаті навчання інформація ввійшла в повсякденне життя, стала переконанням й мотивацією дій учнів. Якщо цього не зробити, знання залишаються обмеженими рамками звичайної інформації і не в змозі ефективно впливати на систему власної регуляції поведінки індивіда. Саме в перетворенні діяльності учнів забезпечується їхній розвиток [170, с. 67].

В умовах вищого навчального закладу якості, що необхідні студентам для їхньої майбутньої професійної діяльності, найбільш успішно формуються тоді, коли весь зміст навчально-виховного процесу максимально наближений до умов практичної професійної діяльності майбутніх фахівців. Отже, педагогічний процес у вищих навчальних закладах підпорядковується закону моделювання, згідно з яким усі заходи, що відбуваються в процесі навчання, мають бути насичені професійним змістом і реалізовуватися в ситуаціях, максимально наближених до дійсності, тобто до тих умов, в які випускник може потрапити в реальному житті. Відповідно до закону моделювання питома вага навчальних занять та заходів, що моделюють майбутню діяльність, постійно зростає за рахунок упровадження сучасних інноваційних технологій навчання.

На основі аналізу й узагальнення низки досліджень [30; 285; 286] були встановлені підходи, що сприяють успішному валеологічному самовдосконаленню студента:

– системний підхід: людина становить єдність тілесного і духовного. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не вдосконалювати емоційно-вольову сферу, якщо не працювати з душею і моральністю студента;

– особистісно-діяльнісний підхід: валеологічна культура освоюється студентами в процесі спільної з педагогом діяльності. Необхідно не спрямовувати студентів на шлях здоров'я, а вести їх за собою цим шляхом.

– культурологічний підхід: людина та її здоров'я є цінностями, що є підґрунтям людської культури і водночас її важливий компонент.

Валеологія – це не звичайний шкільний предмет, як, скажімо, математика, біологія, лінгвістичні дисципліни. Необхідність у ній, як і сама її сутність – мінливі і чутливо реагують на будь-які зміни. Отже, актуалізація проблеми валеологічного виховання підносить на новий рівень шкільну та студентську освіту – на рівень забезпечення потреб людини в саморозвитку та самоорганізації.

Студенти педагогічних ВНЗ, до навчальних планів яких уведено курс валеологічної підготовки, мають можливість по-новому подивитись на стан свого організму, виявити фактори, що призводять до захворювань (зайва вага, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя, неадекватний режим праці і відпочинку, неповноцінний сон, шкідливі звички тощо) і спробувати їх усунути, засвоїти методики профілактики

патологічних станів тощо. Звідси, потреба самооздоровлення виступає як нажливий показник культури здоров'я студента [168, с. 32].

Доведено, що додаткова (6-8 годин на тиждень) праця студентів над своїм фізичним удосконаленням у вигляді самостійних занять та на занятті у секції, позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5 %), відчутно покращує успішность (на 9,7 %), сприяє зменшенню пропусків занять по хворобі (до 49 %) і, звичайно високому рівню фізичної підготовки. На позитивний вплив занять систематичною гімнастикою на багатофункціональних тренажерах, що проявляється підвищенням рівня загальної працездатності студентів, указує [110, с. 29-30].

Формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент культури здоров'я майбутніх педагогів. Він також включає і розвиток у них творчого мислення, пов'язаного з самовдосконаленням, потребу в набутті палеологічних знань.

В. Мазін у своїй дисертації детально схарактеризував поняття «самовдосконалення» як самоздійснення, прояв і розвиток, реалізація людиною своїх здібностей, можливостей, як прагнення її до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистих здібностей, творчого потенціалу. Серед значної кількості визначень поняття «самовдосконалення» перевага надається визначенню Г. Нестеренко: «Самовдосконалення – породжений фундаментальною потребою особистості процес об'єктивізації її сутнісних сил, що відбувається завдяки її власній діяльності та веде до включення особистості в ієрархічно вищі системи».

Самовдосконалення і самовиховання виражають зовні найбільш активні сторони регулювально-управлінської функції самосвідомості. На їх основі будується «самопроектування» суб'єкта, засвоєння і присвоєння того, що він уважає за необхідне мати у своєму «Я». В свою чергу, спрямованість і зміст цих процесів дозволяють визначити їх як психологічні передумови досягнення особистістю високої продуктивності в діяльності, пов'язані з вихованням і навчанням, результатом яких є професійна підготовка майбутнього фахівця [170, с. 66].

На думку О. Михайлова та Л. Бузинової, молодь має знати та розуміти слова французького лікаря Тіссо, який понад 200 років тому писав про те, що рухова активність за своєю дією може замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію рухової активності.

Говорячи про значення занять з фізичного виховання для навчання студентів, І.Федченко підкреслює, що тільки за систематичних та регулярних занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються позитивні функціональні зрушення, що, в свою чергу, підвищує розумову працездатність, та справляє позитивний вплив на загальну успішність студентів.

Світовий досвід показує, як зазначає П. Рожков, що засоби фізичної культури і спорту мають універсальну здатність у комплексі вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення та формування здорового морально-психологічного клімату в колективах та в суспільстві в цілому. Всесвітньо визнано, що заняття фізичною культурою і спортом є превентивним засобом підтримки і зміцнення здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань та шкідливих звичок. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни визначається здоров'ям членів суспільства, привело до посилення ролі фізичної культури і спорту в діяльності щодо зміцнення держави і суспільства та активного використання фізичної культури і спорту у підтримці та зміцненні здоров'я населення.

Фізичне виховання в безперервній системі освіти покликане забезпечити єдність, цілісність розвитку своєрідності і неповторності тілесної і психологічної організації людини, інтелектуального та фізичного потенціалу, що визначають самобутність кожного індивідуума.

Фізична культура є однією зі складових загальної культури і багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, в спілкуванні, сприяє розв'язанню соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань.

Одним із найважливіших складників здоров'я та здорового способу життя, як відомо, є систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Їх роль полягає не тільки в безпосередньому впливі на організм тих людей, які займаються, а й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, використовувати їх у години дозвілля, відпочинку й задля самовдосконалення. Тому фізичне виховання набуває особливо важливого значення у формуванні навичок здорового способу життя у підростаючого покоління.

Дослідження, спеціально присвячені питанням самовдосконалення студентів, активізувалися лише в останнє десятиріччя. А. Резниченко вказує праці, в яких розкриваються окремі питання самовдосконалення студентів: керівництво

самовдосконаленням студентів (Р. Гариф'янов, С. Кабанова), самовдосконалення студентів у зв'язку з підготовкою до професії вчителя (Н. Дуніна, Б. Зязін, С. Єлканов, Л. Кугукіна, О. Попова), визначення місця самовиховання у системі основних факторів формування особистості фахівця в умовах вищого навчального закладу (В. Лозова, Ж. Тихончук), моральне самовиховання студентів (В. Бєляєва, Л. Заніна), психологічні проблеми самовдосконалення студентів педагогічного вищого навчального закладу (Н. Ісаєва, О. Борденюк, В. Красильников).

Нині фізичною культурою і спортом у нашій країні займаються всього 8-10 % населення, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник досягає 40-60 %. Реальний же обсяг рухової активності учнів і студентів нині не забезпечує повноцінного розвитку та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Ю. Ніколаєв зазначає, що у фізичній культурі закладені багатющі можливості реалізації змістовних аспектів розуміння всебічного розвитку людини. Однак, у реальній фізкультурній практиці, через розрив соматичної та соціокультурної єдності людини, повністю не реалізуються такі компоненти всебічності духовного плану, як самореалізація, проективний саморозвиток, творчість, через це акцент зміщується часто на розвиток тільки рухової сфери учнів і студентів, не зачіпаючи формування їхніх особистісних характеристик.

Про недостатність використання потенціалу фізичної культури у процесі підготовки студентів у педагогічних ВНЗ говорить О. Аяшев. Це не забезпечує оптимальності їхнього загальнокультурного рівня і негативно позначається як на формуванні особистості майбутнього педагога, так і на його готовності до професійної діяльності вчителя-вихователя. Засоби фізичної культури розглядаються ним як невід'ємний компонент системи педагогічних впливів, спрямованих на формування готовності вчителя до виховної роботи.

Основним компонентом здорового способу життя людини є її особиста фізична культура. Це частина культури особистості, основу специфічного змісту якої становить раціональне використання людиною одного або декількох видів фізкультурної діяльності як чинника оптимізації свого фізичного і духовного стану. Тобто особиста фізична культура виховується і виявляється у фізкультурно-спортивній діяльності.

Як справедливо вказують В. Бальсевич та Л. Лубишева, в основі фізичної культури лежить діяльність, спрямована на соціальне перетворення тіла людини, його фізичного стану. Вона включає в себе

соціально сформовані засоби, механізми і результати діяльності, пов'язані з нею норми і правила поведінки, емоційні реакції, знання, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, в які входять ще й соціальні інститути, відносини

Особливу роль у складному та багатофакторному процесі формування індивідуальності людини покликана зіграти фізкультурна освіта. Вона створює фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури людини, забезпечує внутрішні гарантії продуктивності навчально-пізнавальної діяльності та спілкування в складній соціально-економічній та екологічній обстановці,сприяє накопиченню первинного досвіду адаптації майбутнього працівника до умов ринкових відносин та ринку праці. Така адаптація є об'єктивно необхідною, оскільки ринок пов'язаний з психічною та фізичною напруженістю, з ризиком, конкуренцією, відповідальністю, мобільністю та високим професіоналізмом, зі здатністю до конструювання адекватної системи відносин і поведінки.

Відсутність навичок і вмінь з фізичної культури – культури здорового тіла, відзначає В. Лях, – одна з причин різкого збільшення кількості захворювань в останні десятиліття. Мету особистої фізичної культури він бачить в оволодінні знаннями, уміннями і навичками виховної, розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі особистого самовдосконалення. Усвідомлення власних можливостей дозволить людині самій формувати необхідні властивості та якості в залежності від поставлених нею цілей. Вона зможе виробити в собі і творчу активність, і вміння чинити опір хворобам, і навіть здатність продовжувати власне життя. Єдиний спосіб позбавитися «руху в прірву», як вказує Т. Акбашев, – знати і вміти творити своє тіло, свій дух, свій розум.

Самовдосконалення не можна зводити до самотренування. Робота над собою – це внутрішня організація всього життя людини, це стиль і зміст життя, що вона обирає, це діяльність людини, спрямована на вдосконалювання самої себе. І як у всякій діяльності, вона наділена певною структурою, логікою й послідовністю дій.

Робота над собою – це постійна праця, що вимагає від того, хто нею займається, витримки, терпіння, сили волі, оптимізму. Перемагає той, хто вміє себе перебороти. Ремарк стверджував: «Поки людина не здається, вона сильніша за свою долю. Борітеся з усякими проявами малодушності й страху, прагнення піти від виконання того, що ви

намітили, бажання піддатися своїм слабостям і примхам».

В освіті широко використовуються засоби фізичного виховання і спорту. Це пояснюється тим, що фізичне виховання і спорт у сучасних умовах охоплюють широку сферу життєдіяльності людини: олімпійський та інші типи спорту, освіта (всі види установ), праця, побут, дозвілля, відпочинок, лікування і т.д., залучаючи всі категорії населення, як здорових, так і хворих, які потребують зміцнення здоров'я, фізичної та соціальної реабілітації. В усіх освітніх установах, від дошкільних до університетів, у навчальних планах має місце предмет «фізична культура». Мета цієї дисципліни, на думку Г. Наталова, має полягати в тому, щоб «дати людині культуру рухової діяльності, яку вона сама зможе використовувати для задоволення своїх потреб та інтересів, задовольняючи тим самим потреби та інтереси суспільства».

Фізична культура у ВНЗ нефізкультурного профілю виступає активним перетворювачем особистості, стверджуючи кращі її якості, збагачуючи її інтелектуальну, моральну та естетичну складові. Різні аспекти фізичного вдосконалення молоді як необхідної сторони її гармонійного розвитку виражають ступінь свідомого і цілеспрямованого впливу суспільства на систему її фізичних і духовних потенцій.

Цілеспрямоване фізкультурне виховання студентів у ВНЗ нефізкультурного профілю, відзначає В. Видрін, дозволяє здійснювати розвиток особистості студента відповідно до вимог сучасної культури суспільства, оскільки в цій сфері соціально необхідної діяльності не тільки розв'язуються завдання тілесного розвитку і фізичної підготовки молодої людини, а й виконуються замовлення суспільства в сферах ідеології, економіки, науки, освіти, виховання, і в інших сферах духовного життя суспільства.

Як видно з вищесказаного, фізична культура є потужним джерелом формування здорового способу життя. Стратегія занять має виходити з того, що задоволення від рухової активності переростає в звичку, а від неї в потребу.

Однак, система рухової активності рекреативного впливу, реалізована в рамках навчальних занять з фізичного виховання, не досягає необхідної ефективності через свою організаційну недосконалість. Крім того, навчальні заняття з фізичного виховання у ВНЗ, закінчуються до III-IV курсу. Життєве ж самовдосконалення, орієнтоване на підтримку оптимально високого рівня функціонування систем організму впродовж усього життя, потребує практичної реалізації

індивідуальних програм рухової активності, складених людиною, яка займається, на основі самоконтролю.

Програма самовдосконалення містить у собі конкретні кроки щодо досягнення тих завдань, котрі ставить перед собою людина. Л. Толстой замолоду склав програму самовдосконалення на основі виокремлення трьох розділів: якостей розуму, що треба виробляти, щоб стати культурною людиною; якостей душі, яких треба набути, щоб служити людям з користю; переліку пороків і недоліків, яких треба позбутися, щоб поважати себе. Звідси згодом виник перелік конкретних справ і вчинків, котрі необхідно виконувати для розвитку в собі бажаних властивостей та якостей. Кращому самозвіту та самоаналізу сприяє ведення особистого щоденника, за допомогою якого суб'єкт самовиховання може спостерігати за розвитком своїх здібностей. На основі проведеного аналізу власних недоліків Л. Толстой визначив такі завдання щодо самовиховання: «Найважливіше в житті для мене є звільнення від 3-х головних пороків: безхарактерності, дратівливості й лінi».

Самовиховання має на меті самоврядування особистості, її свідому, цілеспрямовану поведінку, що творчо перетворює діяльність людини, і індивід вольовим зусиллям, відповідно до вибраної мети, на вимоги зовнішніх обставин розвиває в собі соціально і особливо значущі природні завдатки і здібності, нові якості, звільняючись від звичок і властивостей, що заважають його самореалізації та успіху. Важливий процес самовиховання виражається в пошуку відповідей на три ключові питання: ким я був(ла)? що я зробив(ла)? ким я став(ла)? Самовиховання вимагає розвиненого інтелекту, професійних знань і широкої ерудиції [249, с. 75].

Позитивні звички є основою сильного, вольового характеру лише тоді, коли вони формуються в єдності з високими духовними прагненнями і такими ж моральними переконаннями. Тому гігієнічні знання, тобто знання про збереження та зміцнення здоров'я, принесуть користь лише в тому випадку, якщо вони перетворяться в переконання. Переконання – це міцно засвоєні людиною знання, в достовірності та необхідність яких вона впевнена. Отже, переконаність – не що інше, як готовність втілити в життя свої переконання. Переконаність допомагає переплавити знання шляхом щоденних повторень (тренувань) в уміння, навички та звички.

Фізичне виховання абсолютно особливий предмет, що торкається біологічної, психологічної та соціальної сутності учнів. Адекватні форми

фізичного виховання здатні не тільки розкрити рухові можливості, а й гармонізувати особистість. Ні на якому іншому предметі в усій навчальній програмі студенти не одержують стільки знань, умінь і навичок, потрібних для організації здорового способу життя, як на уроках фізичної культури. Грамотний і вдумливий педагог навчить студента не тільки правильно рухатися, виконувати набір вправ, а й розуміти, як закони математики, фізики, хімії, біології знаходять відображення в його власному тілі, визначають його здоров'я та працездатність, і як засобами фізичної культури можна впродовж усього життя підтримувати організм у найкращій формі.

Однак, на думку В. Лук'яненка, саме недосконалість урочної форми проведення занять з фізичної культури і є головною обставиною, що зумовлює низьку ефективність фізичного виховання особистості в цілому. Для неї характерна наявність цілої низки недоліків, основними з яких є:

– слабке використання можливостей оволодіння інтелектуальним компонентом фізичної культури;

– недостатня спрямованість на створення умов для переростання навчального процесу в процес фізичного самовдосконалення;

– слабо виражений світоглядний аспект фізкультурних занять не робить істотного впливу на формування ціннісних орієнтацій, переконань і т.п. у галузі фізичної культури;

– часто відверте, неприховане вихолощення освітнього змісту, перетворення уроку на утилітарний засіб активного відпочинку, боротьби з розумовою втомою та наслідками гіподинамії.

Навіть, коли програму самовдосконалення визначено, сплановані шляхи й засоби її реалізації – вона може залишитися лише благим наміром, якщо відсутнє суттєве прагнення до досягнення наміченого, сила волі, якщо не володієте методами й прийомами роботи над собою. Успіх роботи над собою багато в чому залежить від уміння організувати роботу: від того, як ви плануєте свій день; чи вмієте ви контролювати себе; наскільки опанували навички роботи з літературою, від ваших навичок працювати на лекціях і готуватися до практичних занять, уроків у школі, від раціонального використання вільного часу тощо.

Роль вчителя в процесі виховання полягає в тому, що він активно втручається у процес впливу соціального середовища на вихованця, організує цей вплив і спрямовує його відповідно до природного розвитку індивіда. В руках учителя не тільки його особисті знання, вміння та

здібності, а й набагато більш потужні – природні, соціальні, суспільно історичні важелі виховання. Вчитель і соціальне середовище, гармонійно доповнюючи один іншого, мають складати «освітній дует». Звичайно, роль вчителя певною мірою відіграє і саме середовище, дійсність, проте ця роль настільки глибинна і явно не визначена, що її важко сприйняти молоді, і вона приречена пізнавати світ стихійно, емпірично, методом спроб та помилок. Покликання вчителя в тому і полягає, що він персоніфікує соціальне середовище, актуалізує суттєві зв'язки та відносини, що склалися у суспільстві в концентрованій, явній формі. Спільні дії двох учителів – природного та фахівця – здатні здійснити потужний вплив на вихованця, внаслідок чого він одержує таке прискорення у своєму розвитку, що сам стане активним учасником освітнього процесу, почне перебирати на себе деякі функції вчителя, навчиться вловлювати імпульси природи і продовжувати своє вдосконалення шляхом самоосвіти. Особистість має пройти шлях самоосвіти. Самоосвіта – це самостійне набуття знань, вдосконалення майстерності: чим різносторонніші і глибші знання і досвід, тим точнішим є вибір рішення і дій з його реалізації. Організація самоосвіти полягає в постановці мети, визначенні пріоритетів (головних напрямів), виборі способу і забезпеченні регулярності роботи над собою. Основними складовими саморозвитку має стати:самопізнання (пізнання самого себе, свого місця і своєї ролі в цій дійсності); самоорганізація (організація свого життя і діяльності); самовиховання (формування пріоритетних якостей); саморегуляція (підтримка внутрішньої рівноваги); самоконтроль (оцінка і корегування своєї діяльності); вибір цілей життя і особистої роботи; планування особистого часу; інформаційний пошук; раціоналізація мислення, самоосвіта (підвищення якості життя); технологія здоров'я (збереження і зміцнення здоров'я як першооснови високої працездатності і повноцінного життя); спілкування; ритми і гармонія; робота в групі; ризик творчого мислення; робота з конфліктами.

Провідним компонентом професійного самовдосконалення вчителя і майбутнього вчителя, зокрема, є самоосвіта, під якою ми розуміємо «цілеспрямовану, певним чином здійснювану пізнавальну діяльність педагога щодо оволодіння загальнолюдським досвідом, методологічними й спеціальними знаннями, професійними вміннями й навичками, необхідними для вдосконалювання педагогічного процесу» [150, с. 114]. Самоосвіта – основа зростання вчителя як фахівця. А. Дистервег уважав, що вчитель «лише доти здатний насправді

виховувати й давати освіту, поки сам працює над своїм власним вихованням і освітою». Якщо він не вчиться, не читає, не стежить за науковими досягненнями в своїй галузі й не впроваджує їх у практику, мало сказати, що він відстає: він тягне назад, утруднює розв'язання завдань, поставлених перед школою, і хоче чи не хоче, але пручається загальному руху шкільного колективу. Перегукуючись з К. Ушинським, який стверджував, що «вчитель живе доти, доки вчиться», один з видатних учених сучасності академік Д. Лихачов, звертаючись до молоді, писав: «Навчатися потрібно завжди. До кінця життя не тільки навчали, але й навчалися всі найвидатніші вчені. Перестанеш навчатися – не зможеш й вчити. Тому що всі знання ростуть й ускладнюються».

В Українському педагогічному словнику самоосвіта розглядається як «освіта, що є невід'ємною частиною систематичного навчання в стаціонарних закладах, сприяючи поглибленню, розширенню і більш міцному засвоєнню знань» [77, с. 297]. Самоосвіта є «спеціально організованою, самостійною, систематичною, пізнавальною діяльністю, спрямованою на досягнення певних особистісно та (або) суспільно значущих освітніх цілей: задоволення пізнавальних інтересів, загальнокультурних і професійних заметів і підвищення професійної кваліфікації» .

Самоосвіту можна розглядати в двох значеннях: як «самонавчання» (у вузькому значенні) і «самотворення» (у широкому, як «створення себе», «самобудівництво»). Оскільки нас цікавить проблема самовдосконалення, то за основу беремо інше визначення, в якому самоосвіта виступає як один з механізмів перетворення репродуктивної діяльності людини в продуктивну, що наближує її до творчості. Тому професійне зростання можна назвати ще й пошуком власного шляху самовдосконалення.

Фахівці виокремлюють низку функцій, властивих самоосвіті [4]:

– екстенсивну – накопичення, набуття нових знань;

– орієнтовну – визначення себе в культурі та свого місця в суспільстві;

– компенсаторну – подолання недоліків класного, шкільного навчання, ліквідація «білих плям» у своїй освіті;

– саморозвиток – удосконалення особистої картини світу, своєї свідомості, пам'яті, мислення, творчих якостей;

– методологічну – подолання професійної недалекості, добудовування картини світу;

– комунікативну – встановлення зв'язків між науками, професіями, станами, віком;

– співтворчу – супроводження, сприяння творчій роботі, обов'язкове її доповнення;

– омолоджувальну – подолання інерції власного мислення, попередження застою в суспільній позиції;

– психологічну (і психотерапевтичну) – збереження повноти буття, почуття причетності до широкого фронту інтелектуального руху людства;

– геронтологічну – підтримка зв'язків зі світом і через них – життєздатності організму.

У сучасній культурній ситуації самоосвіта визначає соціокультурну незалежність і самостійність особистості. Самоосвіта цінна не як вузьке «накопичування» знань, а як шлях розвитку інтелекту й особистості в цілому, як вільний рух у культурі, постійне спілкування з нею. Самоосвіта сприяє прискореному *саморозвитку* – системі спрямованого, розумного формування людиною різних сторін свого духовного *Я*, фундаментальній здібності людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого власного життя, здатність перетворювати власне життя в предмет практичного перетворення себе [119].

Самоосвіта все частіше спрямовується в сферу подолання професійної замкнутості, розширення професійного досвіду. Визначення й оцінка ідеології свого життя та діяльності – це провідна лінія в самоосвіті постійна й однаково важлива для кожної людини будь-якого віку. Самоосвіта допомагає зрозуміти, як стати особистістю, як створити й удосконалити себе.

Фізична культура, її масовий розвиток мають посісти гідне місце в системі навчання і виховання наших школярів і студентів, заявляє М. Федоров. І найголовніше, вважає він, підхід до занять спортом потребує значних змін. Відносити уроки фізичної культури до числа другорядних, маловажливих дуже неправильно. Варто знайти відповіді на запитання: як краще організувати навчальний процес на уроках фізичної культури на сучасному рівні, як підвищити ефективність позакласної роботи, як розбудити в учнів інтерес до самостійних занять фізичними вправами, як обладнати і використовувати спортивні зали, звернувши особливу увагу на розширення їх використання у позаурочний час, і як не дискредитувати гарну ідею, не перетворити життєво необхідну справу в імітацію та фікцію.

Фізична культура і спорт є одним із засобів ефективного розв'язання соціально-економічних завдань суспільства, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я, підтримки високої розумової й фізичної працездатності молоді, виховання патріотизму, підготовки молоді до захисту Батьківщини, розвитку і зміцнення дружби між народами.

А. Плешаков та А. Лотоненко відзначають, що фізичні вправи, їх комплекси служать засобом активного відпочинку, що сприяє повноцінному відновленню розумової і фізичної працездатності, поліпшенню координації рухів, регуляції вегетативних функцій людини.

М. Пономарьов і В. Рейзін, аналізуючи сформованість відчуття «м'язової радості» після занять фізичними вправами, переходять у соціогенні і потребують формування.

З урахуванням викладеного, фізична культура становить складне соціальне явище, що не обмежене розв'язанням одних тільки задач фізичного розвитку, а також вирішує й інші потреби, «соціальні замовлення суспільства в галузі політики, моралі, виховання, естетики і в цій частині належить суспільній свідомості».

Формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент культури здоров'я майбутніх педагогів. Він також включає і розвиток у них творчого мислення, пов'язаного з самовдосконаленням, потребу в набутті валеологічних знань.

Валеологічний курс, що введений до програм підготовки студентів, розв'язує таку важливу соціально-педагогічну проблему, як формування культури здоров'я в усіх верств населення і створює передумови для культивування в усіх навчально-виховних закладах, спортивно-оздоровчих організаціях, на виробництві – здорового способу життя. А роль учителя – нести знання, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та вміти формувати на науковій основі відповідний світогляд у широкого кола людей, створюючи нову філософію – філософію здоров'я.

Формування і саморозвиток особистості студента – це багато в чому проблема формування потреби й у фізичній культурі. Намагаючись розвинути це розуміння потреби, варто зосередити увагу на аналізі характеру зв'язку потреби з діяльністю, запропонувавши варіант вирішення проблеми піднесення потреб, тобто аналізу проблем формування духовних потреб у структурі «діяльність – потреба – діяльність». Реалізація цієї моделі вирішення проблеми піднесення

потреб здійснюється на основі вивчення формування пізнавальних, етичних, естетичних потреб студентської молоді гуманітарних і технічних вузів у сфері неспеціальної фізкультурної освіти, спортивної діяльності, фізичної рекреації та рухової реабілітації. В студентському колективі фізична культура виступає як сполучна ланка між вищими соціальними потребами (в освіті, літературі, мистецтві, інших формах духовної культури) та первинними потребами.

Уперше Г. Зайцевим були вивчені потребо-мотиваційні підстави фізичного саморозвитку, потребо-мотиваційна та змістова сфери фізичного самовдосконалення, що свідчать про необхідність перетворення системи фізичного виховання на валеологічній основі.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не миттєвий, а багаторівневий процес: від перших гігієнічних знань і першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань і інтенсивних занять спортом.

С. Неверкович та В. Приходько виокремили два випадки виникнення ситуацій надійного «прикріплення» людини до рекреаційних або оздоровчих занять, тобто два види формування людини як фізкультурно-діяльної. В першому випадку, коли влаштована за клубним принципом, з урахуванням інтересів юних учасників, практика фізкультурно-спортивних занять так захоплює людину, що вона не пориває з фізичними вправами все життя. У другому випадку, людина, яка не потрапила в систему клубних занять через свою сім'ю, самодіяльну секцію і не сформувалася в молодості як фізкультурно-діяльна особистість, зазвичай не замислюється і не докладає зусиль для підтримання свого здоров'я. Однак, хвороба або самотність в зрілому віці можуть змусити її різко змінити характер життєдіяльності і почати виявляти турботу про своє здоров'я, шукати спілкування, якого так бракує, в різних оздоровчих групах.

Досліджуючи проблему гумано-особистісного підходу у фізичному вихованні учнівської молоді, М. Попов, Т. Гільмутдінов і В. Карпов зазначають, що основні його особливості полягають у більш ефективному розкритті можливостей особистості в усвідомленому фізичному самовдосконаленні. Гуманна педагогіка – педагогіка співробітництва – має орієнтуватися не на вчорашній, а на завтрашній день. Тільки тоді вона зуміє в процесі фізичного виховання викликати ті процеси розвитку, що зараз лежать у зоні найближчого розвитку.

У сучасних умовах, уважає В. Ніколаєв, тільки враховуючи

індивідуальності людини, будуючи нові відносини між педагогами та студентами на основі творчої співпраці та взаєморозуміння, раціонально використовуючи рухові та освітні аспекти фізичного виховання, можна забезпечити органічну єдність впливу на духовну, емоційну, психічну і фізичну сфери. Такий підхід побудови педагогічного процесу сприяє формуванню різнобічно розвиненої особистості, єдності мислення, свідомості і діяльності. Засобом, сприяючим формуванню прагнення в студентів до фізичного самовдосконалення В. Ніколаєвим запропоновані рухові тести. Наявність налагодженої системи педагогічного контролю за рівнем розвитку основних рухових якостей, зазначає дослідник, має практичне значення, оскільки наявність інформації про рівень фізичної підготовленості студентів дозволяє більш цілеспрямовано будувати фізкультурно-спортивну діяльність, визначити спрямованість та інтенсивність фізичних навантажень. Аналіз одержаних результатів тестування дозволяє формувати прагнення в студентів до фізичного самовдосконалення, проявити ініціативу в досягненні поставлених цілей.

Отже, аналіз літератури з досліджуваної проблеми показав, що, залучаючи студентів до процесу фізичного виховання і самовдосконалення, можна впливати на їхній валеологічний саморозвиток.

Педагогічний процес у вищій школі реалізується в рамках різноманітної, але цілісної системи організаційних форм і методів навчання. Кожна з організаційних форм навчання розв'язує свої специфічні завдання формування фахівців, спирається на використання специфічних методів організації педагогічної праці викладачів та навчальної роботи учнів, способів передавання і засвоєння знань.

Роль самостійної роботи у формуванні сучасного висококваліфікованого фахівця винятково велика. Адже саме в процесі індивідуальних занять виховуються і розвиваються найважливіші якості, здобуваються знання та навички: здатність до творчого вивчення нових питань науки, критичність розуму, вміння орієнтуватися в стрімкому потоці наукової інформації.

Л. Толстой справедливо зауважував, що знання тільки тоді є знаннями, коли вони здобуті шляхом самостійної роботи власної думки. Навчити учнівську молодь самостійно оволодівати знаннями – ця проблема була і є однією з центральних у дидактиці в усі часи. Її актуальність особливо гостро відчувається в наші дні, коли випускники навчальних закладів змушені працювати в умовах конкуренції, коли у

фахівцях цінується високий рівень професіоналізму, активність, ініціатива, творчий підхід до справи, вміння самостійно та нестандартно мислити.

У сучасній дидактиці самостійна робота студентів розглядається, з одного боку, – як вид навчальної праці, здійснюваний без втручання, але під керівництвом викладача, а з іншого боку, – як засіб залучення студентів у самостійну пізнавальну діяльність, засіб формування в них методів її організації.

Необхідність самовдосконалення, що включає самовиховання, саморозвиток і самоосвіту особистості, диктується взаємозв'язком між суспільством, що розвивається, і особистістю, яка формується (від самої людини залежить її соціальний статус); швидкоплинністю соціального прогресу (людина не підготовлена до збільшення потоку інформації, до розширення контактів між людьми, до посилення ролі кожного в успішності своєї діяльності тощо); відповідальністю кожної окремої особистості за своє майбутнє (технічний прогрес вимагає висококваліфікованих фахівців, що вміють перемагати в умовах конкурсу і конкуренції); розвитком суспільних відносин (змінюються люди, їхні інтереси, установки в житті, але не змінюються основні загальнолюдські моральні цінності); можливістю досягнення особистого щастя (у любові, сімейних стосунках, у продовженні свого роду тощо).

Організація самостійної роботи студентів, допомагає перевести просто формальне засвоєння знань в активно працюючу методологію мислення.

Умови навчання у ВНЗ вимагають від студентів уміння самостійної організації навчальної діяльності, вміння вчитися. Свідоме й активне включення студентів у самостійну навчальну працю найважливішою умовою передбачає формування в них прийомів самостійної навчальної діяльності, виховання культури розумової праці, розвиток навичок самовиховання і самопідготовки.

Вплив самостійної роботи на процес професійного становлення студентів визначається багатофункціональністю цієї складової освіти і зумовлює стратегію педагогічного процесу, що передбачає індивідуалізацію процесу освіти, розвиток творчого потенціалу особистості, психологічне та методичне забезпечення нової педагогічної парадигми та забезпечення сходження до професійної компетенції та майстерності, співпрацю студентів і викладачів.

Отже, самостійна робота студентів є важливим компонентом навчального процесу у вищій школі. Вона відображає специфіку цього

процесу, оскільки оволодіння спеціальністю вимагає не тільки поточного засвоєння програмного матеріалу, а й виходу за його межі. Для цього студент має оволодіти способами самостійного набуття знань, оскільки без самостійної праці не знайти істини в жодному серйозному питанні. Вузівське навчання без постійної і систематичної роботи студентів утрачає свій сенс. Необхідність самостійної праці визначається тим, що самостійно набуті знання є більш оперативними. Вони є особистою власністю, а також мотивом поведінки, розвивають цінні інтелектуальні риси, увагу, спостережливість, критичність, вміння оцінювати.

Аналіз праць учених (О. Ковальов, О. Кочетов, В. Павленко, О. Семенов та ін.) дозволяє стверджувати, що самостійна робота є систематичним процесом, що потребує вольових зусиль, культури розумової праці, вміння планувати свою пізнавальну діяльність тощо. Вважаємо, що самостійна робота з валеологічного самовдосконалення вимагає роботи студента над собою з метою зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності, вдосконалення морально-вольових якостей; створює можливості для подолання фізичних та психічних навантажень, підвищення працездатності. Самостійна робота відбувається на основі укладеної програми самовдосконалення, за допомогою методів самопізнання, самоаналізу, самооцінки, самоконтролю й самоперевірки набутих знань, умінь, якостей. Самостійна робота заснована на принципах активності, доступності, систематичності, що передбачає активну рухову діяльність студентів із використанням методу регламентованої вправи, колового тренування і забезпечує індивідуальний підхід, підвищення щільності занять, привчання студентів до самостійності виконання завдань тощо [137, с. 68-69].

Якість підготовки фахівця визначається багато в чому правильною організацією самостійної роботи студентів у навчальний та позанавчальний час. Формування навичок самостійної роботи набуває особливо важливого значення у вищій школі, бо в процесі самостійної роботи висуваються завдання не стільки максимальної подачі і засвоєння інформації, скільки розвитку вміння творчо мислити, самостійно здобувати знання, вміти застосувати їх на практиці з найбільшим ефектом».

І. Павлов уважає, що в самостійній роботі центральне місце посідає формування логічного і критичного мислення, вироблення

здатності вносити власні пропозиції для найбільш раціонального розв'язання задач, що виникають. Вивчаючи процес розвитку творчих здібностей у самостійній роботі, він відзначає, що дослідники поділяють його на три етапи: 1) початковий етап, впродовж якого закладаються міцні основи для самостійної роботи; 2) проміжний етап, у процесі якого виробляються вміння застосовувати теоретичні знання на практиці; 3) заключний етап, що дозволяє розвивати здібності, використовувати накопичені знання для творчого розв'язання завдань.

Багато дослідників звертають особливу увагу на умови, за яких самостійна робота студентів буде проходити більш ефективно. Так, М. Кожанова відзначала, що самостійна робота тільки тоді принесе відчутний результат якщо буде здійснюватися систематично і безперервно впродовж усього періоду навчання студентів у ВНЗ. Тому в робочій програмі з дисципліни, котру вона викладає, передбачено самостійне виконання студентами завдань після кожного заняття. Самостійна робота студентів є органічною частиною навчального процесу, і має відрізнятися системністю. Ефект від самостійної роботи студентів можна одержати тільки тоді, коли вона зорганізується та реалізується в навчально-виховному процесі як цілісна система, що пронизує всі етапи навчання студентів у ВНЗ. Системний підхід до організації самостійної роботи студентів є однією з найважливіших умов її результативності.

У процесі самостійної роботи студент має навчитися виокремлювати пізнавальні завдання, вибирати способи їх розв'язання, виконувати операції контролю за правильністю розв'язання поставлених завдань, вдосконалювати навички реалізації теоретичних знань. Формування вмінь, навичок самостійної роботи студентів може відбуватися як на свідомій, так і на інтуїтивній основі.

Важливим елементом самостійності є вміння організувати самоконтроль. Самоконтроль в процесі навчання – це свідома самоперевірка перебігу та результатів власної діяльності студентів, що спрямована на попередження і виправлення помилок. Навчити самоконтролю допомагає усне інструктування студентів перед проведенням практичних завдань.

Е. Васильєва підкреслює, що тільки цілеспрямована система різноманітних прийомів і способів систематичного і суворого контролю з боку викладача за виконанням домашніх завдань сприяє ефективній організації самостійної роботи студентів.

Для підвищення рівня самоконтролю, а також для того, щоб активізувати навчально-пізнавальну діяльність студента в самостійній роботі, М. Кожанова кожну наступну лекцію будує з урахуванням тих знань, котрі студенти мають самостійно здобути із запропонованої для вивчення літератури, елементи самостійної роботи органічно включаються нею в методичну побудову практичних занять, а якість самопідготовки студентів вирішальним чином визначає ефективність аудиторної навчальної роботи. Для самоконтролю в практиці позааудиторної роботи студентів дослідниця уважає ефективним використання тестів.

Ми розуміємо, що тільки в сукупності з навчанням студентів методиці оволодіння знаннями за першоджерелами, використанням різноманітних форм контролю за перебігом і результатами цієї роботи, регулярною індивідуальною допомогою студентам, створюються необхідні передумови для активної самостійної навчальної роботи студентів, для її ефективного стимулювання.

Неприпустиме навчання з примусу, авторитарний стиль керівництва з боку педагога, що зумовлює різноманітні негативні реакції, як до втрати інтересу до всього, що пов'язане з навчальною діяльністю. Справжнє навчання ґрунтується на збігу студентських і викладацьких вольових якостей. Від педагога залежить, чи стане для студента заняття лише процесом передачі знань чи потребою розуму, душі, радістю людського спілкування. У. Глассер, досліджуючи взаємозв'язок між задоволенням психологічних потреб людини в умовах навчального середовища й ефективністю роботи навчального закладу, дійшов висновку, що перше визначає друге. Більшість студентів не докладають зусиль для того, щоб дійсно вчитися через неготовність ВНЗ йти назустріч задоволенню їхніх психоемоційних потреб [170, с. 78].

Г. Андрєєв, аналізуючи дослідження, присвячені вивченню стану самостійної навчальної роботи, зазначає, що багато респондентів говорять, що для організації повноцінних позааудиторних занять найчастіше не вистачає не часу, а вольових зусиль, вміння планувати свою пізнавальну діяльність, чіткої регламентації кожного дня.

Серед умов, що сприяють зростанню результативності самостійної роботи студентів, І. Туревський виокремлює наступні: якщо передбачувані в її процесі види та способи дій відрізняються різноманіттям за змістом та варіативністю щодо виконання, якщо забезпечується особистісно орієнтований підхід в освіті.

Особистісне зростання – це якісні зміни особистісного розвитку, що торкаються основних життєвих відносин, «ядра» особистості. Людина зростає безупинно. Важливо лише, щоб вона не просто займалася якою-небудь діяльністю, а й робила це свідомо.

Спілкування, відносини між викладачем та учнями грають також не останню роль в організації самостійної роботи студентів. Самостійна робота студентів під керівництвом викладача відбувається у формі ділового взаємного спілкування: студент одержує вказівки, рекомендації викладача, а викладач виконує функцію управління через облік, контроль і корекцію помилкових дій.

Важливим критерієм позитивного впливу особистості викладача на учнів є вміння створювати емоційне ставлення до знань, до процесу викладання і засвоєння. Вчителі в школі, викладачі у ВНЗ на своїх заняттях організують та інструктують вихованців стосовно спонукання їх до самоосвіти, вказують шлях реалізації своїх вимог через зміст навчального матеріалу, методичну досконалість проведення занять, організацію діяльності та контролю за учня.

Професійне самовиховання вчителя в принципі неможливе, якщо він сам не побачить прогалин у загальнопедагогічних знаннях, у знаннях щодо основ науки, що викладається, недостатність свого педагогічного інструментарію. Приступаючи до роботи з самовиховання та професійного самовдосконалення, вчитель має оперувати даними аналізу своєї роботи за певний період, мати їх об'єктивну оцінку й рекомендації наставників щодо поліпшення своєї діяльності. Досвід учителів, що домоглися помітних успіхів у професійній діяльності шляхом систематичної роботи над собою, свідчить про те, що роботу з самовдосконалення треба починати з поглибленого аналізу власної педагогічної практики, з установлення причин як успіхів, так і невдач. Аналізуючи результати й процес власної діяльності, вчитель здійснює рефлексію, без якої відсутнє розуміння закономірностей освітнього процесу, відсутній поступальний рух до педагогічної майстерності

Самостійну роботу І. Павлов бачить як взаємопов'язану та взаємозалежну спільну діяльність викладача і студента, що включає пряме або непряме педагогічне керівництво і є результатом двох взаємопов'язаних процесів: учіння і навчання. Схематично він подає це наступним чином:

Таблиця 3.4

Взаємодія викладач-студент у процесі самостійної роботи

Викладач	Студент
Усвідомлення та операціоналізація цілі самостійної роботи	Ознайомлення зі змістом завдання, визначення свого ставлення до значення кінцевого результату
Планування способів виконання завдання	Аналіз окремих операцій, встановлення їх порядку, пошук взаємних зв'язків між ними, пошук альтернативних рішень
Організація умов для виконання завдання	Аналіз і організація виконання завдань
Керівництво виконання завдання	Реалізація окремих етапів, способів роботи
Оцінювання, корекція, помилок, прогноз	Самоконтроль, самооцінка

Отже, проведений аналіз досліджень дозволяє нам стверджувати, що в організації самовдосконалення можна виокремити такі основні етапи:

– самопізнання особистості (спрямованість, окремі моральні, вольові, емоційні процеси й особливості пізнавальної діяльності, характеру, темпераменту);

– складання програми (плану) роботи над собою (розвиток інтелекту, розвиток волі, характеру, зміцнення здоров'я тощо);

– організація системи за визначеними напрямами (способи роботи над собою: самопереконання, самонавіювання, самоврядування) і організація діяльності для розвитку волі, умінь, навичок, звичок поведінки;

– організація самоконтролю (самозвіт, самооцінка, самоаналіз).

Процес формування особистості в сучасній психології розглядається як процес засвоєння об'єктивно існуючих знань, соціальних норм, відносин тощо. В процесі даної діяльності і відбувається розвиток особистості студента, однак, цей процес можна розглядати і як систему вправ із самовдосконалення. У кожному циклі процесу самозмін повторюється своєрідний «технологічний» ланцюжок – усвідомлення свого недоліку, бажання позбутися його, аналіз причин, що його породжують, вибір засобів і методів. Потім випливає виконання наміченого, коли реальні педагогічні дії використовуються як засіб самовпливу. Нарешті, здійснюючи самоспостереження, фіксується у свідомості перебіг і результати зусиль щодо самозміни, тобто

здійснюється контроль і оцінка.

Узагальнюючи все вище сказане, можна виокремити основні умови, за яких самостійна робота студента буде проходити найбільш ефективно: організація має відрізнятися цілісністю, проходити систематично і безперервно за наявності контролю і самоконтролю, а також вольових зусиль, вміння планувати свою пізнавальну діяльність.

Самостійна робота студентів, як правило, завершує завдання всіх інших видів навчальної діяльності. Знання та вміння, що не стали об'єктом власної діяльності, не можуть стати справжнім надбанням людини. Особливого значення набуває самостійна робота студента з дисципліни «Фізична культура».

Головна особливість системи обов'язкового курсу фізичного виховання у ВНЗ полягає в складності досягнення сумарного тренувального ефекту навантаження. Дворазові заняття на тиждень за відносно значної інтенсивності, малого обсягу навантажень не створюють умов для послідовного розвитку фізичних якостей та успішного складання залікових нормативів. Домогтися ж неперервності навчального процесу, навіть впродовж одного календарного року, дуже складно. Справа в тому, що в заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ неминуче виникають тривалі перерви, викликані чергуванням у навчальних планах теоретичного навчання з іспитами, практикою, канікулами. Перерви ж у заняттях неминуче ведуть до поступового зниження рівня розвитку рухових якостей. За таких умов важливим фактором ефективності навчального процесу є вдосконалення структури навчальних занять, а також впровадження в повсякденне життя студентів самостійних занять фізичною культурою. Застосування самостійних і обов'язкових занять фізичною культурою сприяє розв'язанню навчальних завдань фізичного виховання, збільшення обсягу рухової активності студентів майже в два рази, дозволяє значно ліквідувати нерівномірність у розвитку фізичних якостей і значно підвищити рівень їхнього розвитку і працездатність, що сприяє успішному складанню програмних нормативів з фізичного виховання.

Найважливіше місце, стверджує В. Лук'яненко, мають займати самостійні форми занять фізичними вправами. Орієнтація саме на самостійні форми занять пов'язана, на його думку, з цілою низкою факторів, що дозволяють з найменшими матеріальними витратами і без значного загострення проблеми кадрового забезпечення найбільш ефективно розв'язувати багато важливих завдань фізичного виховання.

Але найголовнішою її перевагою, і в цьому ми повністю згодні з ним, є те, що за умови правильного підходу до реалізації цих форм відкриваються найширші можливості для вирішення найважливішої, але в інших формах практично нерозв'язаної проблеми індивідуалізації занять фізичними вправами. Це є реальним не тільки завдяки незрівнянно більш значним, ніж у будь-яких інших формах, можливостям для задоволення особистих інтересів і схильностей, а й через урахування індивідуальних особливостей і резервів власного організму на основі реалізації концепції «сам собі тренер». Звичайно ж, відзначає В. Лук'яненко, її успішна реалізація абсолютно неможлива без належного рівня сформованості ціннісно-мотиваційної сфери, без озброєння учнів знаннями і вміннями методично грамотно, з урахуванням своїх індивідуальних кондицій будувати самостійні заняття.

П. Дуркін і М. Лєбєдєва відзначають, що вторинна (духовна) потреба у фізичному самовдосконаленні, збереженні та зміцненні здоров'я виникає на основі високорозвиненого інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Ця потреба має зберігатися у людини впродовж всього життя.

В. Сімень розглядає самостійні заняття фізичною культурою і спортом як засіб, що сприяє значному підвищенню фізичної підготовленості студентів. Домашню роботу він уважає особливим видом самостійної роботи, де немає безпосереднього керівництва викладача, а, отже, необхідні певні умови для її успішного виконання. Однією з головних умов, уважає він, є доступність домашньої роботи з фізичної культури та спорту. Так, наприклад, якщо дати загальне завдання всій групі, то для одних студентів воно може бути легким, для інших важким. Перші не тренують себе в легкому для них матеріалі, інші втрачають впевненість у своїх силах. У результаті, ні в тих, ні в інших не виробляється відповідального ставлення до того, що задається додому, до навчальної діяльності в цілому. Тому самостійна робота додому задається, враховуючи індивідуальні можливості студентів. Крім цього, студент може сам, на свій розсуд, вибрати завдання певної категорії важкості. Це допомагає уникнути почуття зверхності у сильних студентів і певної обмеженості у слабких студентів. Завдання різні: читання додаткової літератури, написання реферату, рецензування статей, виконання певного обсягу тренувальних занять, вивчення досвіду роботи вчителів і т.д. За часом виконання завдання теж розрізняються, є розраховані і на тривалий час .

Конкретні напрями й організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й спортивної підготовки студентів. Виокремлюються такі напрями: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, загально зміцнювальний, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний (Г. Єфіменко, В. Видрін). Форми самостійних занять руховою активністю визначаються їх цілями й завданнями. Є три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж дня, самостійні тренувальні заняття.

Отже, основою самостійної роботи студентів є відповідний комплекс одержаних знань з дисципліни. Обов'язкова самостійна робота має різноманітні форми. Найчастіше це різноманітні домашні завдання. У ВНЗ складають графіки самостійних робіт на семестр, що є для студента своєрідним стимулом (можливість планувати свій час, знаючи систему контролю). Самостійна робота зорганізується з позицій індивідуального стилю навчальної діяльності студентів.

Аналіз філософської, соціологічної, психологічної та педагогічної літератури з досліджуваної проблеми дозволив зробити такі висновки.

1. Сучасна наука доводить, що проблеми здоров'я та оздоровлення населення виходять за межі інститутів охорони здоров'я. Одержані нові наукові матеріали про негативні тенденції в здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані з особливостями сучасної системи освіти, що, по-перше, не спонукає і не навчає «конструювати» власне здоров'я; по-друге, суперечить природним потребам і є патогенним чинником у життєдіяльності особистості. Тому свою частку відповідальності за ситуацію, що склалася зі здоров'ям дітей і підлітків несе система освіти.

Оздоровлення життя нашого суспільства передбачає усвідомлення величезної ролі освіти в ствердженні самоцінності людської особистості, пріоритету загальнолюдських цінностей. Через це серед чисельних проблем сучасної педагогічної науки особливої актуальності набуває проблема саморозвитку культури здоров'я студентів. Від її розв'язання залежить якість підготовки сучасних молодих фахівців, розвиток і використання інтелектуального потенціалу суспільства, його здоров'я.

2. У своєму дослідженні ми дотримуємося тієї думки, що культура здоров'я студента – це інтегративна особистісна якість, котра формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації

здорового способу життя, валеологічного мислення, накопичення досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості.

Зміст культури здоров'я включає в себе три компоненти:

1) когнітивний – знання в області валеології, організації здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я;

2) мотиваційно-ціннісний – активне позитивне ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя;

3) дієво-практичний – застосування валеологічних знань,умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя.

У процесуальному плані культура здоров'я становить багаторівневе утворення, що входить до складу загальної культури та характеризує глибину освоєння валеологічного досвіду.

3. Основна частина молоді нині, на жаль, не привчена займатися здоров'ям самостійно. Тому у вузівській системі фізкультурного виховання потрібна нова педагогічна технологія, котра сприяла б становленню потреби валеологічного саморозвитку, що розуміється нами як такий стан особистості студента, котрий виникає в результаті вирішення суперечності між бажаним і дійсним в стані здоров'я особистості і спонукає її самовдосконалюватися у валеологічному аспекті.

Валеологічний саморозвиток особистості – це безперервний процес зміни своїх потреб, здібностей, валеологічної свідомості з метою вирішення суперечностей між бажаним і дійсним в стані здоров'я особистості. Виходячи з логіки процесу валеологічного саморозвитку, встановлено, що в його основі лежать такі основні компоненти: цільовий (самопізнання стану свого здоров'я, визначення мети необхідних змін); змістовий (складання програми, плану роботи щодо підтримання, зміцнення, збереження свого здоров'я); діяльнісний (організація системи та діяльності із самовдосконалення здоров'я); результативний (організація самоконтролю за станом здоров'я). Названі компоненти виступають критеріями оцінки рівня валеологічного саморозвитку.

Умовно можна виокремити чотири етапи валеологічного самовдосконалення:

1) етап валеологічної свідомості – коли відбувається постійне нагромадження особистістю знань у галузі збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;

2) етап валеологічного мислення – коли відбувається усвідомлення

особистістю змісту валеологічних знань, осмислення їх моральної, духовної суті, виховної цінності, переживання активного, позитивного ставлення до них; 3) етап валеологічної діяльності – організація особистістю здорового способу життя;

4) етап аналізу і корекції валеологічної діяльності.

Всесвітньо визнано, що заняття фізичною культурою і спортом є превентивним засобом підтримки і зміцнення здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань та шкідливих звичок. Одним із найважливіших складників здоров'я та здорового способу життя є систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Їх роль полягає не тільки в безпосередньому впливі на організм тих, хто займається, а й у вихованні ціннісних орієнтацій на здоров'я, у формуванні вміння самостійно займатися фізичними вправами, використовувати їх у години дозвілля, відпочинку й задля самовдосконалення. Тому фізичне виховання набуває особливо важливого значення у формуванні навичок здорового способу життя у підростаючого покоління. Залучаючи студентів до процесу фізичного виховання і самовдосконалення, можна впливати на їхній валеологічний саморозвиток.

Одним із важливіших напрямів роботи над собою має стати забезпечення повноцінного духовного, психічного та фізичного розвитку молоді, охорона та зміцнення їхнього здоров'я й формування здорового мислення. Необхідно сформувати в молоді переконання, що їхнє нинішнє й майбутнє здоров'я залежить від них самих. На конкретних прикладах потрібно показувати науково доведену залежність здоров'я людини від її духовного стану, доводити, що саме духовність організує загальну систему нашої життєдіяльності, що резерви здоров'я знаходяться в самій людині: це, насамперед, наявність високої мети, що надихає її на довге сильне горіння, мобілізує всі її сили й допомагає долати часто тяжкі недуги, виховує волю, дисциплінованість, організованість, віру у власні сили й можливості.

Результатом валеологічного самовдосконалення студента є підвищення рівня сформованості його валеологічних знань, умінь та навичок, якостей і здібностей, установка на здоров'я та ціннісне ставлення до нього.

Цей процес є трьохвекторним, оскільки включає валеологічну самоосвіту (набуття валеологічних знань, вироблення вмінь і навичок самостійної роботи), валеологічний саморозвиток (розвиток і вдосконалення мислення, свідомості, здібностей і властивостей) і

валеологічне самовиховання (виховання вольових і рухових якостей), що в життєдіяльності студента, його навчальній і позанавчальній діяльності взаємопов'язані та здійснюються водночас, передбачаючи емоційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я, розвинене валеологічне мислення й набуття досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя [265, с. 41].

Отже, основою для валеологічної самоосвіти студентів є відповідний комплекс одержаних знань та вмінь з дисципліни «Фізичне виховання». Обов'язкова самостійна робота має різноманітні форми, найчастіше це різні домашні завдання. У ВНЗ складають графіки самостійних робіт на семестр, що є для студента своєрідним стимулом (можливість планувати свій час, знаючи систему контролю). Валеологічна самоосвіта організується з позицій індивідуального стилю навчальної діяльності студентів.

Висновки до третього розділу

Теоретичний аналіз літературних джерел та власні наукові пошуки щодо обґрунтування валеологічної спрямованості фізичного виховання студентів змусили нас вдатися до розгляду понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», адже валеологія, валеологічне виховання та валеологічна культура з ними безпосередньо пов'язані. Узагальнюючи можемо констатувати, що проблема здоров'я невіддільна від проблеми самої людини, вона виникає разом із людиною і видозмінюється з розвитком людської культури. Здоров'я є результатом взаємодії індивіда і середовища (умов його існування, мотивів його життєдіяльності та світосприйняття в цілому). Можемо констатувати, що є об'єктивні передумови для створення теорії індивідуального здоров'я.

Проведений аналіз та узагальнення визначень дало можливість виокремити характерні ознаки здоров'я. Здоров'я – це стан людини. Одні дослідники виокремлюють той факт, що людина в цьому стані не відчуває болю, який не перешкоджає виконанню функцій щоденного життя; що це стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму; стан рівноваги; стан органічного існування, в якому всі органи функціонують і працездатні; гармонійний стан тіла й душі; стан фізичної міцності і благополуччя, за якого організм правильно виконує свої функції; стан, при якому функції всіх органів людини і її систем

врівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні будь-які хворобливі зміни; такий стан існування, за якого всі частини тіла міцні і мають належний стан; це ідеальне поняття здоров'я. Здоров'я – це суб'єктивний стан індивіда; складне утворення (цілісне), до складу якого входять духовна, психічна, фізична та соціальна (суспільне, громадське здоров'я) складові; стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму; стан, за якого функції всіх органів людини та її систем врівноважені із зовнішнім середовищем, відсутні будь-які хворобливі зміни або це природний стан організму, який є показником його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів та їх систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем; стан оптимального фізичного, розумового, соціального благополуччя; стан життєдіяльності людини, який забезпечує повноту реалізації її сутнісних сил.

Визначивши основні складові здоров'я, їх характеристику та критерії, ми визначили основні життєві навички, що будуть сприяти розвитку валеологічної компетентності майбутніх вчителів і формуванню, збереженню та зміцненню їхнього здоров'я.

Основним компонентом здорового способу життя студента є його особиста фізична культура. Це частина культури особистості, основу специфічного змісту якої становить раціональне використання людиною одного або декількох видів фізкультурної діяльності як чинника оптимізації свого фізичного і духовного стану. Тобто особиста фізична культура виховується і виявляється у фізкультурно-спортивній діяльності.

Особливу роль у складному та багатофакторному процесі формування індивідуальності студента покликана зіграти фізкультурна освіта. Вона створює фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури людини, забезпечує внутрішні гарантії продуктивності навчально-пізнавальної діяльності та спілкування.

Аналіз літератури з досліджуваної проблеми показав, що, залучаючи студентів до процесу фізичного виховання і самовдосконалення, можна впливати на їхній валеологічний саморозвиток.

Сучасна наука доводить, що проблеми здоров'я та оздоровлення населення виходять за межі інститутів охорони здоров'я. Одержані нові наукові матеріали про негативні тенденції в здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані з особливостями сучасної системи освіти, що, по-перше, не спонукає і не навчає «конструювати» власне здоров'я; по-друге, суперечить природним потребам і є патогенним чинником у

життєдіяльності особистості. Тому свою частку відповідальності за ситуацію, що склалася зі здоров'ям дітей і підлітків несе система освіти.

Валеологічний саморозвиток особистості – це безперервний процес зміни своїх потреб, здібностей, валеологічної свідомості з метою вирішення суперечностей між бажаним і дійсним в стані здоров'я особистості. Виходячи з логіки процесу валеологічного саморозвитку, встановлено, що в його основі лежать такі основні компоненти: цільовий (самопізнання стану свого здоров'я, визначення мети необхідних змін); змістовий (складання програми, плану роботи щодо підтримання, зміцнення, збереження свого здоров'я); діяльнісний (організація системи та діяльності із самовдосконалення здоров'я); результативний (організація самоконтролю за станом здоров'я). Названі компоненти виступають критеріями оцінки рівня валеологічного саморозвитку.

Відповідно, сучасне педагогічне завдання у сфері фізичного виховання полягає у створенні такої системи навчання, яка відповідає високим стандартам і системним підходам до здоров'я. Навчання особистості у сучасному його розумінні – це набуття та використання нових методологічних підходів, методичних прийомів, навичок, установок і цінностей, необхідних для того, щоб жити у світі, що швидко змінюється та переносити зростаючі нервово-психічні перевантаження.

Валеологізація занять з фізичної культури у ВНЗ передбачає перехід від системи, що орієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я. Фізична культура, за силою валеологічного потенціалу та здатністю впливати на примноження здоров'я, є найзначнішим та ефективним засобом розв'язання вищеперерахованих завдань, а пріоритетним напрямом валеологічного виховання є виховання фізичної культури особистості студента, потреби в здоровому стилі життя, фізичному вдосконаленні та практичному освоєнні оздоровчих систем.

Основна мета валеологічної підготовки майбутніх учителів полягає у формуванні валеологічної культури особистості та валеологічної компетентності.

РОЗДІЛ 4

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

4.1. Сутність, зміст і структура професійно-педагогічної компетентності

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні визначено мету державної політики щодо розвитку освіти, якою передбачено створення умов для розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина України, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати й навчатися впродовж життя, оберігати й примножувати цінності національної культури та громадського суспільства, розвивати й зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід'ємний складник європейської та світової спільноти .

У зв'язку з цим у змісті нормативних документів йдеться про запровадження компетентнісного підходу до навчання. Основною метою освіти має стати формування компетентної особистості для забезпечення її автономності, самостійності в різних сферах життєдіяльності.

Впровадження теоретичних основ компетентнісного підходу в систему професійної підготовки майбутніх учителів є новим етапом еволюційного розвитку педагогічної освіти, що цілеспрямовує реалізацію фахових компетенцій відповідно до потреб суспільства і часу, наповнює якісно новим змістом професійний розвиток і освіту особистості сучасного педагога в процесі професійної діяльності. Компетентнісно орієнтований педагогічний процес професійної підготовки майбутніх учителів та подальше удосконалення набутої кваліфікації в системі післядипломної освіти є суспільно необхідною, адаптованою до вимог часу альтернативою, що приходить на зміну системи організації освітнього процесу за традиційним підходом [63, с. 15-16].

Специфіка професійної діяльності педагогів полягає в наявності негативних ризиків для здоров'я вчителя (нервово-психічних перевантажень, частих стресових ситуацій), що їх несе сама професія, а

також у постійній необхідності бути взірцем у всьому, зокрема й у дотриманні норм здорової життєдіяльності. Щоб стати професіоналом, учителем життя, педагог будь-якої спеціальності має володіти технологіями формування, збереження та зміцнення здоров'я, оскільки практика педагогічної діяльності доводить, що кожний учитель, особливо в сільській школі, внаслідок кадрової необхідності або некомпетентності батьків змушений займатися питаннями збереження здоров'я своїх учнів [61, с. 60]. Відповідно, валеологічна підготовка і рівень ВГ цих фахівців мають бути більш ґрунтовними.

Освіта нині орієнтована на підготовку компетентного випускника. Компетентнісний підхід до професійної освіти, що реалізується в Україні, дасть змогу зберегти культурно-історичні й етносоціальні цінності, якщо компетентності розглядати як особистісні утворення, що містять інтелектуальні, емоційні й моральні складники.

Знані міжнародні організації, що нині працюють у сфері освіти, останніми десятиліттями вивчають проблеми, пов'язані з появою компетентнісно орієнтованої освіти; серед них – ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, ПРООН, Рада Європи, Організація європейського співробітництва та розвитку, Міжнародний департамент стандартів (IBSTPI) тощо. На думку сучасних педагогів, саме набуття життєво важливих компетентностей може дати людині можливості орієнтуватись у сучасному суспільстві, інформаційному просторі, швидкоплинному розвиткові ринку праці, подальшому здобутті освіти [133, с. 6].

Розглядаючи педагогічну валеологію в освітньому процесі України, потрібно, на наш погляд, визнати комплексний характер її впровадження до практики роботи навчально-виховних і особливо позашкільних навчальних закладів і не обмежуватися лише обговоренням питань про її викладання як навчальної дисципліни. Науку про здоров'я не можна впроваджувати до навчально-виховного процесу лише на рівні викладання. Треба говорити про комплексний підхід у формуванні світогляду кожної людини для управління станом здоров'я, для особистісного впливу на пізнання, організацію та втілення здорового способу життя. А це вже педагогічна система, що передбачає пізнавальні, організаційні та практичні заходи для впровадження валеології як комплексного напряму організації здорового способу життя у навчально-виховний процес позашкільного навчального закладу [269, с. 67].

Ефективність і результативність валеологічної освіти і виховання будуть відчутні тільки в тому випадку, коли будуть повністю реалізовані

кадрові, методичні і матеріальні умови цієї галузі науки. А поки що валеологічна освіта і виховання в педагогічних ВНЗ також проходить етап становлення і має цілу низку своїх проблем. Розв'язувати вищезгадані завдання покликані вчителі фізичного виховання, тренери, педагоги, валеологи, громадські працівники. І не просто вирішувати, а реалізовувати їх на практиці з високою технологічною готовністю [168, с. 78].

Зміст поняття «освіта» в науковій літературі неоднозначний. Освіта – це і соціальний інститут, покликаний забезпечити трансляцію знань від покоління до покоління, і суспільно організований процес передавання попередніми поколіннями наступним соціально значущого досвіду, що представляє собою в онтогенетичному плані процес становлення особистості відповідно до генетичної та соціальної програм, це і «результат, що фіксує факт привласнення державою, і суспільством, і особистістю всіх тих цінностей, що народжуються в процесі освітньої діяльності, котрі дуже важливі для економічного, морального, інтелектуального стану «споживачів продукції освітньої сфери - держави, суспільства, кожної людини, всієї цивілізації в цілому.

Українська педагогічна думка схиляється до світових тенденцій застосування компетентнісного підходу з метою вдосконалення навчально-виховного процесу в контексті оновлення, модернізації та підвищення якості сучасної освіти. Фахівці розробляють державні стандарти і критерії оцінки компетентності працівників професійних галузей і сфер діяльності.

На думку вчених компетентнісний підхід в освіті дасть змогу подолати прірву між освітою та вимогами життя, що надає йому практичної значущості. На відміну від традиційних знань, умінь, навичок, орієнтованих на засвоєння встановленого у державних стандартах набору навчальних дисциплін (як спрощених редукцій «готових» наукових знань й алгоритмів конкретних видів діяльності – у формі зразків та правил), компетентності зорієнтовані на розвиток суб'єктності й пов'язані з культурою мислення, аналітичною рефлексією, самостійністю й відповідальністю на прийняття рішень в органічній єдності з духовно-моральними, ціннісними установками особистості поза залежністю від сфери й галузі їхнього застосування. Згідно з визначенням Міжнародного департаменту стандартів для навчання, досягнення й освіти поняття «компетентність» визначається як спроможність кваліфіковано здійснювати діяльність, виконувати завдання або роботу. При цьому

поняття компетентність містить набір знань, навичок і ставлень, котрі дають змогу особистості ефективно здійснювати діяльність або виконувати певні функції, що сприяють досягненню певних стандартів у галузі професії або іншого виду діяльності [215, с. 88].

Заслуговує на особливу увагу підхід І. Беха, щодо визначення сутності поняття «компетентність», який розуміє його, насамперед, як досвідченість суб'єкта в певній галузі, а не як обізнаність, поінформованість суб'єкта в певній галузі. Вчений наголошує на тому, що «компетентність спонукається мотивом, що ґрунтується на прагненні самоствердження, переживанні почуття гідності, та широкими соціальними мотивами; компетентність вищого рівня безпосередньо залежить від якості навчальних здобутків, які мають перетворитися на систему компетентностей суб'єкта. Лише власні наукові (теоретичні) надбання мають достатній потенціал для такої компетентності» [23, с. 132].

Компетентнісний підхід в умовах розвитку та розбудови сучасної освіти вважається найбільш оптимальним, тому що він припускає вихід за межі конкретних знань, умінь, навичок і змістове включення в рефлексію тих процесів, тенденцій і викликів, що й задають рамки та можливості стратегії професійної успішності й суб'єктності, становлення особистої історії. Але науковці наголошують на тому, що не слід протиставляти компетентності знанням або вмінням і навичкам. Будучи більш широким поняттям, компетентність містить у собі такі складники як когнітивну (знання) й операційно-технологічну (вміння); мотиваційну, етичну, соціальну й поведінкову; результати навчання (ЗУН); систему ціннісних орієнтацій [272, с. 207].

Безперечно, це стосується й підготовки фахівців оздоровчого напряму, що забезпечується: теорією неперервної професійної освіти (В. Андрущенко, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Ничкало) [12; 75; 76; 77; 181]; компетентнісним підходом до освітнього процесу (Н. Бібік, В. Бондар, С. Бондар, В. Краєвський, О. Пометун, О. Савченко, А. Усова, А. Хуторський та ін.); Концепцією 12-річної загальноосвітньої школи; Концепцією валеологічної освіти педагогічних працівників [239]; Концепцією неперервної валеологічної освіти та виховання в Україні [81]; Концепцією інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні; Концепцією освіти з напряму «Безпека життя і діяльності людини»; Концепцією формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [136]; операційною концепцією навчання (П. Гальперін,

Л. Гриценко, А. Кузибецький, Н. Морзе, В. Орлов, М. Тализіна, Н. Шайденко); системним підходом (В. Бондар, К.Гуз, О. Зайцев, В. Ільченко, І. Подласий); теорією особистісно орієнтованого навчання (І. Бех, С. Гончаренко, М. Гриньова, Л. Сущенко, А. Хуторський, І. Якиманська); теорією розвивального навчання (В. Давидов, Д. Ельконін); технологічним підходом в освіті (В. Безпалько, А. Кузибецький, О. Пєхота та ін.) [99, с. 3].

Отже, ідеологія системи професійної педагогічної освіти має бути спрямованою на формування компетентної особистості, яка володіє «вищою компетентністю», що передбачає наявність у людини високого рівня ініціативи, здатності організувати інших людей для досягнення поставленої мети, готовності оцінювати і аналізувати соціальні наслідки своїх дій і т.п. Професійна компетентність потребує володіння фахівцем всією сукупністю культурних взірців, відомих на даний час в цій сфері людської діяльності.

Американські дослідники, які поклали початок компетентнісному підходу, в тому числі і в освіті, вважають, що компетенції – це якості в структурі особистості, необхідні для ефективної професійної діяльності та служать критеріями для визначення ефективності роботи педагогічних кадрів.

Компетентність – поняття, що логічно походить від ставлень до цінностей, та від умінь до знань. Згідно з означенням Міжнародного департаменту стандартів для навчання, досягнення та освіти (International Board of Standards for Training, Performance and Instruction (IBSTPI), поняття компетентності визначається як спроможність кваліфіковано провадити діяльність, виконувати завдання або роботу. При цьому поняття компетентності містить набір знань, навичок і ставлень, що дають змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції, спрямовані на досягнення певних стандартів у професійній галузі або певній діяльності. Для того, щоб полегшити процес оцінювання компетентностей, Департамент пропонує виокремити з цього поняття такі індикатори, як набуті знання, вміння, навички та навчальні досягнення. Починаючи з 80-х років Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) розпочала свої дослідження в цьому напрямі. Фахівці цієї організації впродовж декількох років збирали й аналізували відомості про освіту в різних країнах з позицій її результативності та ефективності, що дало змогу визначити систему освітніх індикаторів. Саме країни – члени ОЕСР відзначили, що від 90-х

роль у світі бракує досліджень щодо теоретичних та концептуальних ціннісних засад, навичок і компетентностей та їх співвідношень між собою. Організація економічного співробітництва та розвитку детально розглядає та спрямовує нині свою діяльність на проблему впровадження компетентностей у зміст освіти [133, с. 8].

У педагогічних дослідженнях у більшості випадків, характеризуючи поняття «компетентність» як педагогічну категорію, розуміють її у двох аспектах: 1) певний етап в освітньому процесі, 2) прикінцевий результат освіти [196, с. 150]. Огляд літератури показав, що тривалий час поняття «компетентність» розглядалося переважно в контексті професійної освіти, на відміну від сучасного його розуміння, коли компетентна особистість (виходячи з моделі випускника В. Піщуліна) є носієм основних (ключових) компетентностей [70, с. 89].

Поняття «ключові компетенції» було введено у науковий обіг на початку 90-х років минулого століття Міжнародною організацією праці (МОП). Це поняття входило до складу кваліфікаційних вимог фахівців, які проходили перепідготовку у системі післядипломної освіти та підвищення кваліфікації управлінських кадрів. Ключові компетенції у цьому контексті тлумачаться як загальна здатність людини мобілізувати в процесі професійної діяльності набуті знання та вміння, а також використовувати узагальнені способи виконання дій. Поняття «компетенція» в освітній практиці і педагогічній науці частіше почало зустрічатися після симпозіуму у рамках проекту «Середня освіта для Європи», що відбувся в Берні (Швейцарія) 27-30 березня 1996 р.

Є. Бондаревська вважає, що компетенція – це «особистісно-усвідомлена система знань, умінь і навичок, котра увійшла в суб'єктивний досвід та має особистісний сенс, а також має універсальне значення, тобто може бути використана в різних видах діяльності в процесі вирішення безлічі життєво значущих проблем». Такої самої думки дотримується і Н.Єфремова. Компетенції, на її думку, – це найбільш узагальнені та глибокі, сформовані якості особистості, її здатність використовувати і застосовувати одержані знання та навички. Вона підкреслює, що компетенція – це компетенція когось, і проявляється вона як сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють суб'єкту адаптуватися до мінливих умов, насправді, це його здатність діяти і виживати в даних умовах . Компетенція не зводиться ні до знань, ні до інформації, бо не має на увазі наявності в людини винятковой ерудиції або видатних здібностей. Однак, вона передбачає певний рівень

авторитетності особистості, наявність у неї соціально корисного досвіду, вміння гнучко та інноваційно використовувати навіть мінімальні базові знання.

Більшість дослідників розглядають «компетентність» як оцінну категорію, що характеризує людину як суб'єкта професійної діяльності, її здатність успішно виконувати свої повноваження.

Треба підкреслити узагальнений, інтегральний характер поняття «компетенція» стосовно понять «знання», «уміння», «навички». Отже:

– компетенція – це інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки випускника ВНЗ для виконання діяльності в певних професійних та соціально-особистісних предметних областях (компетенціях), що визначається необхідним обсягом і рівнем знань та досвіду в певному виді діяльності;

– компетенція включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної області, здатність знати й розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті). Це предметна область, в якій індивід добре обізнаний і в якій він проявляє готовність до виконання діяльності;

– професійні компетенції – це компетенції (загальнопрофесійні; спеціалізовано-професійні), що можуть мати узагальнений характер, притаманний професіоналу (фахівцю) взагалі або з певного класу (підкласу, групи) професій, а також визначаються вимогами конкретних професійних стандартів певної професії або (в разі їх відсутності) експертним шляхом за пропозиціями відповідних робочих груп на основі європейських аналогів та кваліфікаційною характеристикою професії працівника [211, с. 20].

На думку І. Чемерис, компетентність можна розглядати з чотирьох точок зору, як: 1) поєднання вмінь, навичок поведінки та ідей у межах певної діяльності; 2) поєднання знань, умінь та навичок у професійній діяльності без критеріїв оцінювання; 3) поєднання тих самих елементів, але із застосуванням стандартів; 4) поєднання здібностей та особистих якостей людини [265, с. 86].

Аналіз різних визначень компетенцій, виявив проблему одночасного використання в науковій літературі двох термінів: «компетенція» і «компетентність». У деяких дослідженнях вони чергуються і використовуються як синонімічні, хоча, на думку авторів

тлумачного словника під редакцією Д. Ушакова, компетенція – це коло питань, явищ, в яких дана особа володіє авторитетністю, знаннями, досвідом, коло повноважень, а компетентність – обізнаність, авторитетність.

Подальший огляд літератури показав, що автори доволі часто змішують поняття компетенція та компетентність. Проте, аналізуючи визначення, подані в різних словниках, можна зробити висновок, що саме зміст понять «компетенція» і «компетентність» може означати різні, але близькі за значенням поняття. Так, «компетенція» в перекладі з латини (competentia) означає спільно досягаю, домагаюся, підходжу, відповідаю, що відповідно означає коло повноважень, прав, питань, справ якої-небудь особи, органа, готовність до специфічної «відповіді» (відповідальної дії) на виклики, запити, звертання ззовні, завдяки тому, що ще до «зустрічі з ними», вироблені, сформовані, утворені «розпізнавальні структури», і досвід (мислення і діяльності); універсальні вміння; комплексна або сукупна здатність перенесення знань, умінь, засобів діяльності в нову незнайому ситуацію, галузь, середовище, умови, тощо. «Компетентність» же здійсненна як індивідуальна загальна здатність «звільнення» від умов і контексту, в яких вона виникла.

Логічним продовженням можна вважати формулювання п'яти ключових компетенцій, що поданих у Рекомендаціях Ради Європи стосовно реформування середньої освіти. Ключові компетенції є компетенціями «широкого спектру» і універсальних можливостей, що сприяють виявленню більш специфічних компетенцій. На думку експертів міжнародних освітніх інституцій, оволодіння цими компетенціями є визначальним фактором якості одержаної освіти. До них відносять політичні; соціальні; такі, що стосуються життя у полікультурному суспільстві; компетенції, що визначають володіння усною та письмовою комунікацією; такі, що пов'язані з виникненням суспільства інформації, здатність і бажання навчатися впродовж життя як базису для професійної і життєвої самореалізації [232, с. 10]. З огляду на таке, ключові компетенції можна розглядати як універсальні, котрі не можна віднести до певної спеціалізації, а «сукупність ключових компетенцій становить поняття компетентність особистості».

Аналізуючи вітчизняні та зарубіжні видання щодо поняття «компетентність», можна виокремити такі основні підходи до його тлумачення:

– сума знань;

– сума знань, умінь, поведінки,
– набір знань, умінь, навичок, ставлень;
– сума здібностей та особистісних якостей;
– складний синтез когнітивного, предметно-практичного й особистісного досвіду;
– здатність або властивість особистості успішно виконувати свої повноваження;
– спеціально структуровані знання, вміння та навички;
– інтегральна характеристика особистості, що визначає певну здатність [215, с. 123].

Для нас прийнятною є позиція Ю. Татура, що по суті є потенційною та відносною, оскільки вона (компетентність), як правило, оцінюється іншими суб'єктами, котрі можуть мати невідповідний рівень компетентності [248, с. 85]. Дослідник трактує компетентність як якість людини, котра закінчила освіту певного ступеню, що являється її готовності (здатності) на цій основі до успішної (продуктивної, ефективної) діяльності з урахуванням її соціальної значущості й соціальних ризиків, котрі можуть бути пов'язані з нею.

А. Хуторський надає таке тлумачення терміну компетенція визначаючи його як відчужену, наперед задану соціальну вимогу (норму) до освітньої підготовки учня, що необхідна для його ефективної продуктивної діяльності у певній сфері. До основних складових поняття «компетенція» він відносить знання, навички, здатності, стереотипи поведінки, зусилля людини [261, с. 114].

А. Хуторський пропонує розрізняти поняття «компетенція» і «компетентність» як загальне і індивідуальне. Розмежовуючи ці поняття, А. Хуторський під компетенцією розуміє якусь відчужену, наперед задану, вимогу до освітньої підготовки учня. «Загальноосвітня компетенція – це сукупність сенсових орієнтацій, знань, умінь, навичок і досвіду діяльності учня у відношенні до певного кола об'єктів реальної дійсності, необхідних для здійснення особистісно- та соціально-значущої продуктивної діяльності» [261, с. 115]. Відповідно, компетентність – це вже зріла особистісна якість, тобто «володіння людиною відповідною компетенцією, що включає її особистісне ставлення до неї і предмету діяльності». Для забезпечення співвідношення компетенцій із традиційними категоріями педагогічної науки А. Хуторський запропонував модель системно-структурної характеристики компетенцій, що включає:

– назву компетенції;

– тип компетенції в їх загальній ієрархії (ключова, загальнопредметна, предметна компетенція);

– коло реальних об'єктів дійсності за відношенням до яких спроваджується компетенція;

– соціально-практична обумовленість і значущість компетенції (для чого вона необхідна в соціумі);

– сенсові орієнтації учня за відношенням до даних об'єктів, особистісна значимість компетенції (у чому і навіщо учневі необхідно бути компетентним);

– знання про дане коло реальних об'єктів;

– уміння і навички, що відносяться до даного кола реальних об'єктів;

– способи діяльності за відношенням до даного кола реальних об'єктів;

– мінімально необхідний досвід діяльності учня у сфері даної компетенції (за ступенями навчання);

– індикатори – приклади, зразки навчальних і контрольно-оцінних завдань щодо визначення ступеня (рівня) компетентності учня (за ступенями навчання).

Розглядаючи поняття «компетенція» та «компетентність», А. Хуторський під «компетенцією» розуміє задану вимогу (норму) до освітньої підготовки людини, а під «компетентністю» – її особистісну якість або сукупність якостей, що вже набуті, а також мінімальний досвід щодо діяльності в заданій сфері [261, с. 115]. Надалі ми задля розмежування цих понять будемо дотримуватися точки зору А. Хуторського.

Використання терміну «компетентність» або «компетенція» для визначення цільових установок вищої освіти передбачає зміну системи оцінювання якості вищої освіти від суто (або переважно) академічних норм оцінювання до комплексної оцінки професійної й соціальної підготовленості випускників ВНЗ. Отже, оцінці мають підлягати три рівні готовності (якості) випускника ВНЗ до виконання функціональних обов'язків, а саме:

– перший рівень, що припускає елементарну готовність випускника ВНЗ до виконання посадових зобов'язань, включаючи здобуті ним теоретичні знання, однак без практичних умінь та навичок;

– другий рівень, що припускає здійснення фахівцем роботи на

функціональному рівні без будь-яких перешкод за готовими розробками (орієнтирами), конкретними технологіями без належного творчого пошуку;

– компетентнісний рівень готовності фахівця до високопродуктивної, креативної праці, де однією зі складових високої компетентності є його науково-дослідницька компетентність, творчий пошук [211, с. 21].

Різниця між означеними поняттями у науково-педагогічній літературі розуміється, виходячи з того, що компетенції – це внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення (знання, уявлення, програми (алгоритми) дій, системи цінностей і відношень), що потім виявляються в компетентностях людини як актуальні, діяльнісні прояви. Компетентності, що виявляються в поведінці людини, перетворюючись в її особистісні якості, властивості та, відповідно, стають компетентностями, що характеризуються мотиваційними, сенсовими, регуляторними складовими, поряд з когнітивними (знаннями) й досвідом.

Більшість науковців підкреслюють, що поняття «компетенції» сприймаються як похідне, вужче від поняття «компетентність». Аналіз контексту вживання поняття «компетентність» дозволяє розуміти його як соціально закріплений освітній результат.

У «Критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої школи» українськими освітянами визначені основні п'ять груп компетенцій:

– соціальні, пов'язані з готовністю брати на себе відповідальність, бути активним у прийнятті рішень, суспільному житті, врегулюванні конфліктів ненасильницьким шляхом, функціонуванні й розвитку демократичних інститутів суспільства;

– полікультурні, що стосуються розуміння несхожості людей, взаємоповаги до їхньої мови, релігії, культури тощо;

– інформаційні, зумовлені зростанням ролі інформації у сучасному суспільстві й передбачають оволодіння інформаційними технологіями, уміннями здобувати, критично осмислювати і використовувати різноманітну інформацію;

– саморозвитку та самоосвіти, пов'язані з потребою та готовністю навчатися як у професійній діяльності, так і в особистому та суспільному житті;

– компетенції, що реалізуються в прагненні й здатності до раціональної продуктивної, творчої діяльності [142, с. 89].

Розрізняти поняття «компетентність» і «компетенція» пропонує і Едмунд Шорт. На його думку, якщо під «компетенцією» в більшості випадків розуміється наявність у людини певних якостей і станів, що, однак, не гарантує її здатності застосовувати їх на практиці, то «компетентність – це специфічна риса, якою може володіти будь-хто на основі відповідних компетенцій, котра об'єднує в собі як конкретну категорію, на підставі якої можна судити про адекватність і достатність людини, так і якість або стан, що характеризує цю людину як компетентну, здібну, адекватну або достатню в рамках даної категорії» [231, с. 181].

У цьому контексті є актуальними фундаментальні цілі освіти, що були сформульовані Жаком Делором: вміння жити; вміння працювати; вміння жити разом; вміння вчитися. Тому одним із важливих напрямів реформування вітчизняної освіти є компетентнісна стратегія (компетентнісний підхід в освіті, «компетенізація освіти», компетентнісно спрямована освіта), за умов якої відбувається перенесення акцентів із знань і вмінь як результатів навчання на формування компетентності молодої людини [45, с. 55].

Аналізуючи дослідження науковців, ми також з'ясували, що «компетентність» може тлумачитися в різних аспектах: у широкому та вузькому її розумінні. В широкому розумінні компетентність визначається як ступінь розвитку, освіченості особистості або рівень культури, у вузькому – як рівень розвитку знань, умінь, навичок та настанов, що дають можливість людині ефективно діяти у певній діяльності, зокрема професійній.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняття *«валеологічна компетентність»* має різні підходи не тільки щодо його визначення, а й власне до самої назви.

Установлено, що серед ключових компетентностей багатьма дослідниками валеологічну компетентність визначають ще як здоров'язберігаючу або компетентне ставлення до здоров'я. На наш погляд, різниця у цих визначеннях полягає лише у самому визначенні понять, коли за своєю сутністю вони можуть у деяких випадках співпадати [215, с. 158].

Валеологічна компетентність студентів педагогічних університетів – це складник їхньої життєвої компетентності, що виявляється в знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх вихованців. Валеологічна компетентність майбутніх учителів

формується на основі позитивного ставлення до здорового способу життя, характеризується активною і свідомою просвітницькою діяльністю, спрямованою на передачу знань, прищеплення умінь і навичок раціональної організації життєдіяльності, здатністю нести особисту соціальну та правову відповідальність за прийняті рішення щодо вибору стратегії поведінки у суспільстві стосовно збереження свого здоров'я та здоров'я інших [45, с. 11].

На нашу думку, для розмежування понять валеологічна, здоров'язберігаюча компетентність та компетентне ставлення до здоров'я варто проаналізувати їх сутнісні характеристики.

Варто зазначити, що у науково-педагогічній літературі термін компетентне ставлення до здоров'я найчастіше вживається в процесі визначення ключових компетентностей учнів загальноосвітньої школи. Так, відповідно до наукових джерел, сутністю компетентного ставлення до здоров'я є рівень клінічного, соматичного, психічного здоров'я, навчальних досягнень із фізкультури, основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, загальної фізичної працездатності, сформованості навичок раціонального режиму дня й харчування, потреби систематично працювати над фізичним розвитком, громадянської відповідальності за наслідки нездорового способу життя [91; 428]. Деякі науковці до змісту означеної компетентності відносять рівень соматичного, клінічного, фізичного, психологічного здоров'я та рівень валеологічних знань. Ті самі автори, до основних параметрів, що дозволяють відстежити рівень компетентного ставлення до здоров'я відносять стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень активності в фізично-оздоровчій діяльності, рівень сформованості ціннісних орієнтацій в фізично-оздоровчій діяльності, рівень сформованості ціннісних пріоритетів у напрямі «Я і здоров'я» [139; 429].

Термін здоров'язберігаюча компетентність вживається під час означення компетентності у галузі здоров'я учня загальноосвітньої школи, студента вищого навчального закладу та фахівця будь-якої галузі. Відповідно до носія означеної компетентності визначають різні її сутнісні характеристики. Сутністю здоров'язберігаючої компетентності учня є вміння застосовувати навички здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; використовувати навички особистої гігієни, профілактики захворювань і травматизму, правил техніки безпеки; мати усвідомлену індивідуальну установу щодо необхідності удосконалення основних якостей фізичного розвитку; самостійно та свідомо виконувати

фізкультурні заходи в режимі дня, профілактичні вправи для запобігання порушенню постави та зору.

Під здоров'язберігаючою компетентністю учня також розуміють властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я – свого та оточення. Складовими цієї компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. Відповідно до компонентів здоров'я (фізичний, соціальний, духовний і психічний), життєві навички передбачають реалізацію кожного з них.

У свою чергу, О. Бондаренко вважає, що валеологічна компетентність є складовою життєвої компетентності.

Отже, можна стверджувати, що валеологічна компетентність становить неодмінну складову життєвої, особистісної та професійної компетентностей, що свідчить, перш за все, про актуальність її розвитку через невпинну та стрімку негативну динаміку стану здоров'я учнівської молоді.

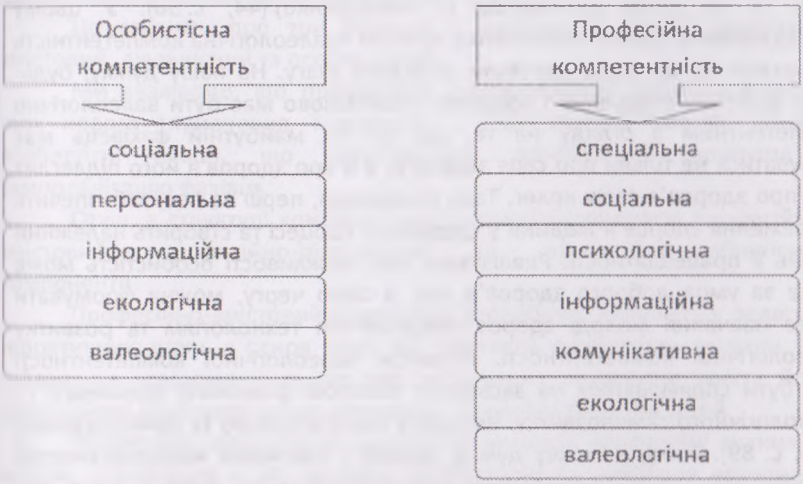


Рис. 4.1. Визначення місця валеологічної компетентності як складової у особистісній та професійній компетентностях студента (Н. Самойлова)

Порівняння понять здоров'язбережувальної та валеологічної компетентностей показало, що вони співпадають лише за деякими ознаками, зокрема, обидва види компетентності спрямовані на розвиток знань, умінь, навичок та ставлення щодо збереження здоров'я. Проте, на

нашу думку, поняття валеологічна компетентність є більш широким поняттям, оскільки воно має містити ще й знання, уміння, навички, ставлення, поведінку, що спрямовані на процес не тільки збереження здоров'я, а й на його формування та зміцнення, що підтверджується методологічними засадами валеології, котра визначається як наука про особливості формування, збереження та зміцнення здоров'я .

Отже, аналізуючи перелічені вище визначення щодо поняття «валеологічна компетентність», ми дійшли висновку, що більшість авторів розглядають її як певний рівень знань, умінь, навичок та відношень у галузі здоров'язбереження, властивості людини або її досвід, що забезпечує здоровий спосіб життя та процес здоров'язбереження. Характерною рисою у цих визначеннях також є те, що процес здоров'язбереження має бути спрямований не тільки на себе, а й на інших людей. Так, у процесі визначення валеологічної компетентності майбутніх учителів, викладачів багатьма авторами зазначається, що процес збереження здоров'я має бути спрямований на себе та на своїх вихованців (О. Бондаренко) [44, с. 56]. У цьому дослідження в процесі визначення поняття «валеологічна компетентність студентів» на це варто звернути особливу увагу. На нашу думку, будь-який фахівець (будь-якого профілю) обов'язково має бути валеологічно компетентним з огляду на те, що він як майбутній фахівець має піклуватися не тільки про своє здоров'я, а й про здоров'я його підлеглих або про здоров'я своїх колег. Таке піклування, перш за все, забезпечить збереження здоров'я людини у трудовому процесі та створить належний рівень її працездатності. Реалізувати свої можливості особистість може лише за умов доброго здоров'я, що, в свою чергу, можна формувати через навчання молоді здоров'язберігаючим технологіям та розвитку валеологічної компетентності. Розвиток валеологічної компетентності має бути спрямованим на засвоєння способів фізичного, духовного та психологічного саморозвитку, емоційну саморегуляцію та самопідтримку [215, с. 89]. Тому, на нашу думку, однією з ключових компетентностей людини має стати валеологічна компетентність як одна з умов для розкриття та формування інших компетентностей.

Підсумовуючи представлений вище матеріал, ми визначаємо, що під валеологічною компетентністю студентів варто розуміти інтегральне утворення особистості, що поєднує в собі систему знань, умінь, навичок, відношень у галузі формування й збереження фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я та забезпечує стійку валеологічну

позицію і діяльність людини в напрямі зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я. Надалі в дослідженні ми будемо дотримуватися вказаного визначення.

Зміна орієнтиру від знаннєвої парадигми освіти на компетентнісну умовлена, на думку вчених [45, с. 55], декількома причинами:

1) набуття знань і вмінь щодо поновлення оперативної частини свого культурного досвіду є пріоритетною сферою й умовою успішної професійної діяльності людини;

2) зникає необхідність перевантажувати пам'ять дитини, пріоритет надається розвиткові умінь мобілізувати свій особистісний потенціал для самостійного розв'язання різнобічних соціальних, екологічних та інших завдань.

Згідно з уявленнями А. Хуторського та С. Шишова, компетентність розглядається як загальна здатність, що містить знання, досвід, цінності, набуті завдяки навчанню [261; 276]. У свою чергу, В. Болотов та В. Суріков тлумачать компетентність як складний синтез когнітивного, предметно-практичного й особистісного досвіду [40, с. 12].

Це свідчить про три підходи у визначенні даного поняття – змістовий, діяльнісний та особистісний.

Ми вважаємо, що професійна компетентність педагога набуває нині нового тлумачення, і включає в себе знання, вміння, досвід, особистісні якості, що забезпечують професійний розвиток і самореалізацію фахівця.

Отже, в структурі компетентності можна виокремити професійно-змістовий, професійно-діяльнісний та професійно-особистісний компоненти.

Професійно-змістовий компонент передбачає наявність у педагога теоретичних знань з основ наук, що вивчають особистість людини. Це забезпечує усвідомленість під час визначення педагогом змісту його професійної діяльності щодо виховання, навчання та освіти дітей.

Професійно-діяльнісний компонент включає професійні знання та вміння, апробовані в дії, засвоєні особистістю як найбільш ефективні. Професійно-особистісний компонент включає професійно-особистісні якості, що визначають позицію і спрямованість педагога як особистості, індивіда і суб'єкта діяльності.

Розгляньмо більш детально змістовне наповнення складових перерахованих вище компонентів.

Професійно-педагогічні знання – система понять, засвоєних людиною. Динаміка компетентності вчителя полягає, насамперед, у розширенні кола знань, у виході за рамки вузькопрофесійного кругозору, у входженні в коло сучасних знань широкого профілю. При цьому пріоритетними є психолого-педагогічні та соціокультурні знання педагога.

Теоретичні знання є основою практичної діяльності, і в процесі їх використання, вони зазнають істотних змін та перетворень. Рішення практичних педагогічних завдань у всій їх цілісності і багатогранності вимагає не тільки використання синтезу одержаних знань, в яких головну роль відіграють психолого-педагогічні, а й передбачає перехід цих знань в область практичних дій.

Тому одним із завдань педагогічної освіти є підготовка студентів до подолання цих труднощів, навчання їх критичному аналізу своєї діяльності і нестандартному, творчому використанню теоретичних і практичних педагогічних знань. І. Раченко відзначає, що знання – це сукупність відомостей, знань у певній галузі; перевірених практикою, результат пізнання дійсності, правильне її відображення у свідомості особистості. Знання є протилежним незнанню, тобто повній відсутності інформації про що-небудь. Елементарні знання зумовлені біологічними закономірностями, притаманні і тваринам, яким вони служать необхідною умовою життєдіяльності організму, реалізації їх поведінкових актів. Знання можуть бути життєвими, донауковими, художніми, науковими, а останні емпіричними і теоретичними. Сутність наукових знань полягає в розумінні історично сформованої дійсності, тобто в її минулому, теперішньому і майбутньому, у вірогідному узагальненні фактів, у тому, що за випадковим воно знаходить необхідне, закономірне, за одиничним загальне і на цій основі здійснює передбачення. Все це має безпосереднє відношення і до науково організаційної педагогічної творчості.

Зокрема, Е. Казін, Н. Блінова та Н. Літвінова валеологізацію освітнього середовища розуміють як впровадження до системи освіти здоров'язберігаючих методик, що базуються на таких принципах: організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості; діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану та соціально-духовних особливостей учня; здійснення системи рекреаційних, корекційних та реабілітаційних заходів щодо збереження

здоров'я і створення комфортних умов для дітей «групи ризику»; вибір ефективних педагогічних технологій і навчальних програм з урахуванням вікових та статевих особливостей школярів, соціального та екологічного середовища; формування здобутих знань особистісних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я, індивідуальних потреб особистості та профорієнтації; оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя; оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів [268, с. 8-9].

Знання педагога складають основний зміст його діяльності. Вони необхідні йому для формування навичок і розумінь, для набуття нових знань.

Мислення, як відомо, рухається від незнання до знання, від знання поверхневого до більш глибокого і всебічного, від предметного до істинного. Разом з тим, знання – сила, якщо вони організовані, якщо на їх основі сформовані навички, звички та вміння, якщо вони реалізуються у діяльності. Самі по собі знання нічого не можуть. Засвоєння знань – це лише один аспект професійної педагогічної компетентності.

Схарактеризуємо наступний компонент професійної компетентності - вміння. У педагогічній та психологічній літературі не має єдності в розумінні природи і сутності умінь. В одних випадках вміння визначається як здатність людини виконувати дії (Ф. Мілерян, К. Платонов, Н. Білокур), в інших – як компонент діяльності, і визначають його як дію (В. Безпалько, І. Лернер, Н. Тализіна), третя група вчених відносить «уміння» до категорії діяльності, визначаючи його як свідоме володіння яким-небудь прийомом діяльності (Ю. Бабанський, О. Леонтьєв). На думку Д. Горбатого, всі три позиції співвідносяться з наявними в рамках теорії діяльності рівнями аналізу психічних явищ. Трактування умінь як способу виконання будь-якої діяльності відповідає макрорівню, трактування вміння як здатності – мезорівню, а характеристика вміння як окремої дії – мікрорівню аналізу даних явищ.

Визначення поняття «педагогічне вміння» є найбільш значущим для нашого дослідження. Педагогічні вміння вчителя, вихователя – психологічні утворення, що поєднують професійно-значущі особистісні знання та навички з розумовими й практичними діями, що забезпечують успіх у навчально-виховній роботі. Ступінь сформованості та рівень розвитку вмінь залежить від якостей особистості, від характеру і змісту

професійних знань, навичок і досвіду, що включаються в розумові та практичні дії під час розв'язання повсякденних педагогічних завдань. Досягнення цілей на кожному етапі циклу управління забезпечується використанням сукупності професійних умінь.

Проте, на думку деяких учених, не варто категорично протиставляти компетентності традиційним знанням і вмінням, оскільки будь-яка компетентність базується саме на них, а певні якості знань (оперативність, дієвість) характеризують здатність учня використовувати набуті знання у практичній діяльності і життєвій ситуації.

У контексті цього дослідження цікавою є позиція американського педагога Едмунда Шорта, за якою компетентність розглядається під чотирма кутами зору:

1) як поєднання вмінь, навичок поведінки та дій у межах певної діяльності;

2) як поєднання знань, умінь, навичок у професійній діяльності без критеріїв оцінювання;

3) як поєднання тих самих елементів, але із застосуванням стандартів;

4) як поєднання здібностей та особистих якостей людини» [303].

Аналізуючи систему роботи із формування у студентів педагогічних вмінь, варто відзначити, що під педагогічними вміннями ми маємо на увазі способи і прийоми діяльності, спрямовані на свідоме використання психолого-педагогічних та методичних знань на практиці. Це творчі свідомі дії педагога, спрямовані на досягнення певної мети. Вони виробляються тільки на основі глибоких теоретичних і практичних знань.

Наступним структурним компонентом професійної педагогічної компетентності є поняття «професійно-педагогічний досвід», характеристика якого спирається на чуттєво-емпіричне пізнання дійсності.

Професійно-педагогічний досвід – це сукупність цікавих знахідок, проб, прийомів і форм роботи, невіддільних від особистих суб'єктивних особливостей свого носія. Тому досвід ув'язується з індивідуальним стилем діяльності та професійною орієнтацією особистості.

Передовий досвід виник завдяки творчому підходу педагогів до своєї професійної діяльності. Кожна конкретна ситуація оригінальна і неповторна, тому неможливо використовувати для її вирішення єдиний рецепт, взятий з теорії, практики своєї праці або настанов досвідченого педагога.Творчий потенціал особистості педагога забезпечує готовність

до здійснення творчої діяльності, установку на нестандартне, оригінальне, ефективне навчання, виховання.

Н. Лобанова, В. Косарєв, А. Крючатов розглядають здатність приймати рішення на основі ретельного психолого-педагогічного аналізу ситуації і вивчення вікових та індивідуальних особливостей учнів, а не схильність до інтуїтивної дії за першим спонуканням, як рису досвідчених педагогів, які вільно володіють професійними знаннями, вміють актуалізувати їх у складній педагогічній ситуації.

Отже, досвід – це імпульс до роздумів та творчого пошуку. Професійно-особистісний компонент у структурі професійної компетентності, як зазначалося вище, включає професійно-особистісні якості, що визначають позицію та спрямованість педагога.

Вітчизняними та закордонними вченими нині називається понад 120 професійно важливих якостей вчителя. Виокремимо лише ті з них, які найчастіше зустрічаються в психолого-педагогічній літературі. Сюди звичайно включаються емоційність (А. Прохоров, Т. Сиріцо, В. Трусов та ін.), товариськість (Н. Кузьміна, В. Гінєцинський та ін.), соціальна активність (М. Ачілов, Ф. Гоноболін та ін.), пластичність поведінки (Н. Кузьміна та ін.), здатність розуміти учнів та керувати ними (М. Грішин, Ф. Гоноболін та ін.), досконале володіння методами викладання (Л. Портнов та ін.), любов та інтерес до дітей (Ш. Амонашвілі, М. Поспєлов, Н.Гоноболін та ін.), емпатія (В. Кознєв, А. Штейнліц та ін.), змістовність і яскравість мови, педагогічний такт і педагогічна вимогливість (Н. Гоноболін, В. Крутецький, Н. Кузьміна, В. Сластьонін, А. Щербаков та ін.), розподіл уваги (В. Крутецький та ін.). Цілком очевидно, що якщо говорити про цілісну особистість, не завжди можна виявити потрібний набір цих якостей в одній людині.

Опитування закордонних представників педагогічної професії дозволило виявити аналогічні якості, що визначають особистість учителя:

1) особистісні якості (уміння ладити з людьми, керувати, терпіння, почуття гумору, чуйність до людей, акуратність, пристосованість, допитливість, старанність, наполегливість);

2) моральний аспект поведінки (релігійність);

3) любов до дітей, любов до людей (отримувати задоволення від спілкування);

4) щире бажання стати вчителем;

5) фізичний стан;

8) здатність до навчання;

7) широта інтересів;

8) володіння мовою;

9) емоційна зрілість і врівноваженість.

У цьому переліку передбачається більша різноманітність і включення не тільки особистісних проявів.

Оволодіння професією не зводиться лише до набуття знань, умінь, навичок, оскільки для професійного становлення особистості необхідна зміна ціннісно-мотиваційної сфери. Становлення молодого фахівця супроводжується розвитком професійних здібностей і якостей особистості для того, щоб він міг задовольнити професійні очікування. Під час однакової діяльності якості особистості проявляються по-різному, в залежності від установок, інтересів, ідеалів, мотивів, що спонукають до діяльності і визначають ставлення до неї. Основою, навколо якої компонуються якості особистості, є спрямованість особистості (Н. Кузьміна, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, В. Мясищев та ін.) Ця характеристика в різних концепціях розкривається по-різному: «динамічна тенденція» (С. Рубінштейн), «стрижневий мотив» (О. Леонтьєв), «домінуюче ставлення» (В. Мясищев), «основна життєва спрямованість» (Б. Ананьєв). Таким чином, спрямованість виступає як системоутворююча властивість особистості, що визначає її психологічний склад (Б. Ломов).

Незважаючи на те, що спрямованість не зводиться лише до системоутворюючих потреб і мотивів, а має значення для всіх психічних властивостей людини, все таки зв'язок з мотиваційною сферою є домінуючим, про що свідчать слова С. Рубінштейна: «Проблема спрямованості – це перш за все питання про динамічні тенденції, котрі в якості мотивів визначають людську діяльність, самі в свою чергу визначаючись її цілями і завданнями.

Для керованості процесу професійного становлення необхідно виокремити характеристики педагога, що лежать в основі ставлення до професії, визначають її: позиція, орієнтація і мотивація. Позиція – інтегральна властивість особистості, що виражає систему її ставлень до суспільства, до людей, до самої себе, до усього, що складає сферу спілкування педагога з соціальним і природним середовищем. Провідним критерієм професійного становлення майбутнього фахівця є ступінь сформованості соціально-професійної позиції, що дає уявлення про міру внутрішнього прийняття нової соціальної ролі, усвідомлення суспільних вимог, сформованість найважливіших поглядів і принципів

життя людини, що стосуються її відношення до професії. Структурними компонентами орієнтації є знання про свою професію, ставлення до професії і план реалізації своїх уявлень про професію. Мотивація як усвідомлення ставлення до діяльності, також входить в орієнтацію як її раціонально-емоційної основи, виступаючи сполучною ланкою між орієнтованістю як схильністю до діяльності і самою діяльністю.

Мотив діяльності – матеріальний чи ідеальний об'єкт, що задовольняє потребу, породжує цілі приватних дій, котрі складають цю діяльність. Мотив позбавлений дієвості, поки людина не усвідомлює мети дії і засобів для її досягнення. Повний розвиток мотиву як рушійної сили передбачає чітке уявлення цілей і засобів дії і в зв'язку з цим виникнення бажань людини, що спрямовують і реалізують її діяльність.

Мотивація діяльності в широкому сенсі слова розглядається як сукупність тих психологічних мотивів, якими визначається поведінка людини в цілому. У вузькому сенсі слова – це мотивація конкретних форм поведінки людини, тобто причини, що пояснюють, чому люди віддають перевагу певному виду діяльності, чому в процесі розв'язання певних завдань вони діють з достатньою інтенсивністю, і чому вони продовжують роботу і виконують які-небудь дії впродовж тривалого часу.

Ми поділяємо точку зору В. Сластьоніна щодо системи ціннісних орієнтацій особистості вчителя, куди входить набір властивостей, як загальнолюдських, особистісно-професійних, так і професійно-значущих, власне педагогічних: інтерес і любов до дітей, захопленість педагогічною роботою, психолого-педагогічна спостережливість, педагогічний такт, педагогічна уява, організаторські здібності, товариськість, наполегливість, цілеспрямованість, урівноваженість, самооцінка, пізнавальні потреби та інтереси, інтелектуальна активність, почуття нового, готовність до самоосвіти [120].

Варто підкреслити, що вчитель-вихователь – це не просто сукупність властивостей, характеристик, якостей. Вчитель-вихователь – є особистістю й професіоналом у випадку, якщо цей набір властивостей є єдиним цілим, в основі якого лежить мотиваційна сфера, що забезпечує соціальну, пізнавальну та професійно-педагогічну спрямованість.

Становлення особистості молодого фахівця, на думку деяких дослідників, відбувається поетапно: до навчальна педагогічно-професійна орієнтація, професійна підготовка у ВНЗ, після навчальна педагогічна діяльність.

Тому не можна формування фахівця пов'язувати з якимось одним із етапів, оскільки на кожному з них розв'язуються специфічні завдання, здійснюються своєрідні поєднання практичного педагогічного досвіду та теоретичного навчання.

Виходячи з вищевикладеного, можна виокремити наступні основні поняття, розглянуті та обґрунтовані в цьому параграфі, – професійна педагогічна компетентність, професійно-педагогічні знання, вміння, досвід, професійна спрямованість.

Професійну компетентність варто розглядати у взаємозв'язку з іншими компонентами.

Варто зазначити, що в сучасній вітчизняній науковій літературі немає єдності у питанні визначення сутності і структури професійної компетентності.

У зміст компетентності включається рівень базової та спеціальної освіти, стаж роботи, вміння акумулювати широкий досвід у професійній діяльності. При цьому загальним, що характеризує точку зору робіт більшості авторів, є те, що знання виступають потенціалом, науково-практичним багажем, яким володіє фахівець, але привести їх у дію можуть лише додаткові фактори, володіння якими відбувається на індивідуально-особистісному рівні.

Головною ідеєю компетентнісного підходу є компетентнісно-орієнтована освіта, що спрямована на комплексне засвоєння знань та способів практичної діяльності, завдяки яким майбутні фахівці здатні успішно реалізувати себе в різних галузях своєї професійної діяльності, набути соціальної самостійності, стати компетентними, спроможними вільно орієнтуватися в навколишньому середовищі та успішно вирішувати завдання суспільства [64].

Основна ідея компетентнісного підходу у вищій школі полягає в необхідності формування в студентів ключових компетентностей, що орієнтовані на розвиток рефлексії, самостійності, відповідальності в органічній єдності з моральними й ціннісними установками особистості поза залежністю від сфери й галузі їх застосування Аналізуючи напрацювання Організації європейського співробітництва та розвитку (ОЄСР) з питань компетентнісно орієнтованої освіти, О. Глузман указує, що для орієнтування людини в сучасному суспільстві та розв'язанні повсякденних проблем необхідним є розвиток або набуття життєво важливих компетенцій, які ОЄСР визначає як ключові [67, с. 36]. Ключова компетенція – це інтегративна якість особистості, що полягає у здатності

розв'язувати складні поліфункціональні завдання з різних галузей людської діяльності на міждисциплінарному, надпредметному й багатомірному рівні. Вона дає змогу вирішувати різноманітні проблеми в повсякденному, професійному, соціальному житті й проявляється у способах поведінки людини з урахуванням її пізнавальних здібностей та психологічних якостей, є детермінантою виникнення й розвитку базових компетентностей – структурно класифікованих комплексів (знань, умінь, навичок і якостей особистості), що є певною стандартизованою основою для відображення специфіки й забезпечення якості виконання завдань конкретного виду конструктивної діяльності людини [184, с. 137].

Початок компетентнісного підходу в освіті пов'язують з доповіддю, підготовленою комісією ЮНЕСКО під керівництвом Е. Фора. У цьому документі представлена концепція неперервної освіти («освіта впродовж усе життя»), що спирається на чотири «опори»:

1) вчити вчитися і користуватися знаннями, тобто одержувати освіту впродовж усього життя, поглиблено працювати в своїй вузькій галузі при досить широких загальних знаннях;

2) вчитися робити справу, не тільки користуючись стандартними навичками, але ширше, навчитися в рамках як формального, так і неформального соціального досвіду справлятися з різними ситуаціями і працювати в команді;

3) вчитися жити разом, розвиваючи і розуміючи інших людей та їх прагнення до незалежності (виконуючи спільні проекти і навчаючись залагоджувати конфлікти), зміцнюючи плюралізм, взаєморозуміння і світ;

4) вчитися бути, тобто більшою мірою розвивати свої особистісні якості і здатність діяти з більшою незалежністю, керуючись власними судженнями і особистою відповідальністю. Освіта не має ігнорувати жодного аспекту людського потенціалу: пам'яті, розуму, почуття прекрасного, фізичних можливостей та навичок спілкування [105, с. 211].

Досліджуючи питання компетентнісного підходу виокремлюють низку причин, що зумовили звернення педагогів до поняття «компетентність», серед яких:

1) суттєві зміни у суспільстві, прискорення темпів соціально-економічного розвитку зумовили пошук нової концепції освіти, що відображає ці зміни й орієнтується на відтворення якостей особистості, що мають попит у XXI столітті: мобільності, динамізму, конструктивності, професійної, соціальної, особистісно-побутової та інших компетентностей;

2) завдання модернізації загальної й професійної освіти, необхідність її відповідності як потребам особистості, так і запитам суспільства потребують принципово нового підходу до визначення її цілей, змісту та організації;

3) розвиток процесів інформатизації призводить до того, що система професійної підготовки не в змозі «наздогнати» потік інформації, що постійно збільшується – необхідний принципово новий підхід до конструювання змісту педагогічної освіти, здатного стимулювати молодого педагога до постійного самовдосконалення, рефлексії якості своєї педагогічної діяльності, її самооцінки й корекції [45, с. 57].

У науковій літературі зазначається, що компетентнісний підхід потребує нового розуміння поняття «зміст освіти», котре містить: крім сукупності навчальної інформації, ще досвід відомих способів дій, досвід творчої діяльності, досвід емоційно-ціннісної діяльності. Відповідно до цієї точки зору, трансформація змісту освіти, передусім, має визначатися її відбором і структуруванням, що повинні бути підкорені прикінцевому результатові освітнього процесу – набуттю компетентностей. Реалізація цих ідей можлива шляхом запровадження відповідної системи змін у зміст освіти [193]:

– визначення переліку ключових компетентностей;

– опрацювання змісту (напрямів набуття) кожної з них;

– ідентифікації їх з окремими освітніми галузями, а потім з окремими предметами (визначення переліку й змісту галузевих і предметних компетентностей);

– відбору змісту предмета, що може забезпечити формування всієї системи компетентностей;

– установлення рівня сформованості та показників сформованості компетентностей на кожному етапі й кожному році навчання;

– розроблення системи контролю та корекції процесу формування компетентностей.

Можна виокремити і такий підхід, коли в поняття компетентності, крім загальної сукупності знань, включаються ще й рівень умінь та досвід практичного використання знань. У такому разі компетентність – це не тільки наявність певних знань та досвіду, а й уміння розпорядитися ними під час виконання своїх функцій. У педагогічній науці науково розроблена ідея професійної компетентності через рівень результативності педагога в діяльності. Причому в дискусіях останніх років це поняття охоплювало все, що входило в розгляд понять: кваліфікація, професіоналізм,

готовність. Н. Кузьміна під поняттям «професіоналізм» має на увазі характеристику якості діяльності, а також високу оцінку роботи. Як компоненти педагогічного професіоналізму, авторка виділяє «професіоналізм діяльності» та «професіоналізм особистості». «Професіоналізм діяльності», на думку дослідниці, – це «якісна характеристика суб'єкта діяльності, представника даної професії, що визначається мірою оволодіння ним сучасним змістом і сучасними засобами вирішення професійних задач, продуктивними способами її здійснення». Характеризуючи професіоналізм особистості вчителя, Н. Кузьміна вказує на те, що якості особистості педагога можуть сприяти або перешкоджати продуктивному розв'язанню педагогічних завдань. «Професіоналізм особистості», – зазначає Н. Кузьміна, – «виявляється в практичній педагогічній діяльності, відображається у досвіді конкретного педагога».

Отже, компетентнісний підхід визначається багатьма дослідниками як спрямованість педагогічного процесу на формування і розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості. Результатом такого процесу буде сформована загальна компетентність людини, що є сукупністю ключових компетентностей, – інтегрована характеристикою особистості. Така характеристика має бути сформована в процесі навчання й містити знання, вміння, ставлення, досвід діяльності й поведінкові моделі особистості. Використання означеного підходу сприяє подоланню традиційних когнітивних орієнтацій професійної освіти, приводить до нового її змісту, методів і технологій [215, с. 83].

Компетентнісний підхід забезпечує соціальну реалізацію фахівця, оскільки на перше місце виводить уміння вирішувати професійні потреби і проблеми, що виникають у пізнавальній, технологічній і психічній діяльності, у сферах етичних, соціальних, правових, професійних, особистих взаємовідносин, передбачає такий вид змісту освіти, який не зводиться до знаннєво-орієнтованого компонента, а забезпечує цілісний досвід вирішення життєвих проблем, виконання ключових функцій, соціальних ролей, реалізацію компетенцій [105; 106].

Компетентнісний підхід змінює мету і вектор змісту вищої освіти від передавання знань і вмінь предметного змісту до виховання (формування) розвиненої особистості зі сформованими життєвими і професійними компетентностями. Впровадження компетентнісного підходу в освітній процес передбачає розробку інтегрованих навчальних

курсів, у яких предметні галузі співвідносяться з різними видами компетентностей, розширення в структурі навчальних програм міжпредметного компоненту. Компетентнісний підхід в освіті ґрунтується на міждисциплінарних, інтегрованих вимогах до результату освітнього процесу. При пошуку основних або пріоритетних компетентностей звертаються до поняття ключових (базових) компетентностей, що характеризує універсальні компетентності широкого спектру, котрі створюють основу для формування компетенцій більш специфічного застосування [107; 109].

Як показує аналіз досвіду освітніх систем багатьох країн, одним із шляхів оновлення змісту освіти й навчальних технологій, узгодження їх із сучасними потребами, інтеграції до світового освітнього простору є орієнтація навчальних програм на компетентнісний підхід та створення ефективних механізмів його запровадження.

Варто вважати, що компетентнісний підхід зародився у США та однією з перших публікацій, що актуалізують цю проблематику є D. McClelland «Тестувати компетентність, а не інтелект» (Testing for CompetenceRatherThanfor «Intelligence») [296]. Отже, саме поняття освітньої компетентності прийшло до нас із зарубіжних країн, де його широко застосовують та вивчають. Однак, було з'ясовано, що компетентнісний підхід у визначенні цілей і змісту освіти у вітчизняній педагогіці не є зовсім новим та запозиченим із заходу. Орієнтація на засвоєння вмінь й узагальнених засобів діяльності була визначальною в роботах таких педагогів, як М. Скаткін, І. Лернер, Г. Щедровицький та їхніх послідовників [272, с. 11]. Проте ця орієнтація в силу різних причин знайшла застосування і розвиток за кордоном. Реалізуючи компетентнісний підхід, педагогічна наука нині спирається на міжнародний досвід, адаптуючи його до українських традицій і потреб.

В. Сластьонін уводить поняття «педагогічний професіоналізм» для визначення рівнів кваліфікації педагога-практика, підкреслюючи при цьому, що «мета будь-якої професійної підготовки соціально детермінована розвитком конкретного соціально-економічного ладу. В умовах ринкової економіки цілі професійної підготовки визначаються, головним чином, попитом на кваліфіковану робочу силу. Кваліфікація – це характеристика професійної діяльності, а оскільки діяльність невіддільна від особистості, то, по суті, це інтегральна характеристика особистості» [227, с. 57].

Особистість є складним соціально-психологічним утворенням, і структуру такого утворення можна визначити так: «зміст провідної підструктури особистості зумовлює її соціальна спрямованість, система її провідних відносин і потреб, мотивів, поглядів, ідеалів. Друга підструктура включає в себе все, що входить у зміст досвіду індивіда: знання, вміння, здібності, загальну культуру. Третю підструктуру утворюють особливості пізнавальних, емоційних та вольових процесів особистості, і це є основою її загальних здібностей. Нарешті, четверта підструктура охоплює успадковані особливості особистості» [446, с. 58]. З урахуванням цієї структури особистості була розроблена еталонна модель педагогічного професіоналізму вчителя, що представлена двома взаємопов'язаними групами показників: 1) показники індивідуального стилю педагогічного професіоналізму, що визначають професійну унікальність вчителя, його неповторність; 2) стандартний кваліфікаційний показник, що відображає загальний стійкий рівень відповідності вчителя вимогам педагогічної професії.

Показниками індивідуального стилю, що визначають професійну неповторність педагога є такі: світогляд, індивідуальний професійний досвід, педагогічне мислення, професійно-педагогічні здібності, психофізичні особливості особистості. Стандартний кваліфікаційний показник професіоналізму характеризується рівнем його володіння парадигмами і поняттями психолого-педагогічних наук.

Професіоналізм – категорія самостійна, має лише точки дотику з майстерністю. Професіоналізм – це інтегративна якість, властивість особистості, і як будь-яка інша якість вона формується в діяльності; це процес і результат діяльності. В структурі основ професіоналізму можна виокремити три складника: професіоналізм спілкування, професіоналізм знань та професіоналізм самовдосконалення.

Науковці, які досліджують професіоналізм педагога, підкреслюють, що ця категорія не перебуває на одному місці, а знаходиться у постійному процесі вдосконалення суб'єкта професійної діяльності.

У наукових джерелах «професійна компетентність» (від лат. professio – офіційно оголошене заняття; compete – досягати, відповідати, підходити) визначається, як інтегративна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відображає рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для досягнення мети з певного виду професійної діяльності, а також моральну позицію фахівця. Професійна компетентність майбутнього фахівця – це теоретичний, практичний та

психологічний види його підготовленості до професійної діяльності, що виявляються в його творчій здатності та всебічній (особистісній, професійній, психологічній) готовності до її ефективного здійснення і досягнення оптимальних результатів у професійній діяльності [64, с. 121].

У нормативних документах, зокрема, у Критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої школи, а також у Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти компетентність трактується як загальна здатність людини, що базується на знаннях, досвіді, цінностях, здібностях, здобутих завдяки навчанню.

В. Ситар підвищення рівня професійної компетентності розглядає як важливу умову формування майбутнього педагога. «Професійна компетентність, на думку вченого, – це складне утворення, і воно включає комплекс знань, умінь, властивостей і якостей особистості, що забезпечують варіативність, оптимальність і ефективність побудови навчально-виховного процесу. Вона включає систему органічно пов'язаних один з одним видів компетентності: методологічної, спеціальної, педагогічної, психологічної та методичної. А. Маркова відзначає, що «професійно компетентною є така праця вчителя, в якій на досить високому рівні здійснюється педагогічна діяльність, педагогічне спілкування, реалізується особистість учителя; в якій досягаються гарні результати в навченості й вихованості школярів. А також компетентність вчителя в його реальній праці визначається співвідношенням того, які його професійні знання та вміння, з одного боку, і професійні, психологічні якості – з іншого «. Автор відзначає, що «всередині процесу праці вчителя пріоритетна роль належить особистості вчителя, його ціннісним орієнтаціям, ідеалам» [162, с. 193].

Автор розрізняє наступні види компетентності:

– спеціальна компетентність – володіння професійною діяльністю на досить високому рівні, здатність проектувати свій подальший професійний розвиток;

– соціальна компетентність – володіння спільною (груповою, кооперативною) професійною діяльністю, співробітництво, а також прийнятими в цій професії прийомами професійного спілкування;

– особистісна компетентність – володіння прийомами самореалізації та розвитку індивідуальності в рамках професії, готовність до професійного зростання, здатність до індивідуального самозбереження, відсутність схильності до професійного старіння, вміння раціонально організувати свою працю без перевантажень часу і сил.

здійснювати її не напружено, без втоми, і навіть з освіжаючим ефектом [162, с. 194].

Професійну компетентність можна представити як якісну характеристику особистості фахівця, що включає систему науково-теоретичних знань, професійних умінь і навичок, стійкого інтересу до знань, потреби у формуванні професійної компетентності свого профілю [138, с. 14].

Аналіз різних підходів до проблеми визначення професійної компетентності загалом свідчить, що більшість дослідників пов'язують це поняття з конкретною професією в матеріальній чи духовній сфері. Загальновизнаними є такі характеристики професійної компетентності:

1) розуміння суті завдань, що виконуються;

2) знання досвіду в професійній сфері й активне його впровадження;

3) уміння обирати засоби, адекватні конкретним обставинам;

4) почуття відповідальності за досягнуті результати;

5) здатність оцінювати власні помилки й коригувати їх [158, с. 169-170].

Професійну компетентність характеризують такі особистісні якості:

1) психологічні: емпатія, емоційність, автентичність, відкритість, терпимість, розвинута інтуїція, розвинуте сприйняття;

2) уявні: аналітичність, рефлективність, швидкість реакції, креативність, спостережливість, критичність мислення, цілісність мислення;

3) діяльнісні: аналіз результатів праці; аналіз професійних ситуацій і проблем; організація праці; прогнозування типових і нетипових ситуацій;

4) поведінкові: комунікабельність, ініціативність, здатність до імпровізації [172, с. 173].

На думку науковців, загальними характерними ознаками професійних компетентностей певних галузей є такі:

1) багатофункціональність (оволодіння компетентностями дозволяє розв'язувати різноманітні проблеми у повсякденному житті та професійній діяльності);

2) належність до метаосвітньої галузі (компетентності є надпредметними та міждисциплінарними і можуть застосовуватися у різних ситуаціях);

3) інтелектоємність (компетентності передбачають наявність загального і професійного інтелекту, вимагають абстрактного та професійного мислення, саморефлексії, самоідентифікації, самооцінювання тощо);

4) багатовимірність (включають різноманітні розумові процеси: аналітичні, комунікативні, раціонально-адаптаційні тощо) [107; 198].

Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчив неоднозначність трактування понять «компетенція», «компетентність», «компетенції», «ключові компетенції», оскільки вони характеризують кінцеві показники навчання як здатність розбиратися у певній сфері та досягати у цих випадках результатів. Всі вони є взаємодоповнюючими й взаємопов'язаними. Причиною невідповідного вживання цих понять є помилкове перекладання англійського competency на український відповідник компетенція, а саме «англійському competency відповідають обидва українські відповідники – компетентність і компетенція».

Узагальнюючи теоретичний аналіз вітчизняних й зарубіжних психолого-педагогічних досліджень в галузі розробки проблеми компетентності, ми дійшли висновку, що до визначення суті поняття «компетентність» є різні підходи. Її розуміють:

– як характеристику особистості – здатностей, якостей, властивостей (С. Вершловський, Ю. Кулюткін, А. Новиков, В. Сластьонін, Ю. Татур, Е. Шорт та ін.);

– як процедуру розв'язання конкретної ситуації (І. Єрмаков, Г. Несен та ін.);

– як якості педагога, що необхідні для успішної професійної діяльності (В. Баркасі, Т. Волобуєва, Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Мітіна, В. Нестеренко та ін.);

– як систему знань, умінь й навичок, без урахування мотиваційно-потребнісної сфери особистості (В. Адольф, А. Вербицький, М. Кабардов, Н. Кузьміна та ін.);

– як володіння компетенцією (В. Раєвський, А. Хуторський та ін.);

– як загальну здатність (уміння) діяти на основі здобутих знань, досвіду, цінностях (В. Кальней та С. Шишов та ін.);

– як професійну підготовку фахівця на основі стандарту компетентності (Н. Авшенюк, В. Аніщенко і А. Михайличенко та ін.)

Дослідження термінології показало, що розгляд змісту компетентності та її складових компонентів учені пов'язують з низкою

термінів, що разом утворюють єдину концепцію. Їх сенсове ототожнення очевидне, незважаючи на умовну відмінність основних компонентів професійної компетентності і неповний термінологічний збіг; одні з них акцентують увагу на змістовому компоненті – набутті знань; інші – відводять чільну роль практичній діяльності – розвитку професійних умінь; треті – виокремлюють професійно-особистісні якості.

Резюмуючи викладене, приходимо до такого висновку:

1. Проблема формування професійної педагогічної компетентності майбутніх вчителів, зокрема валеологічної компетентності – одна з актуальних проблем педагогічної науки і практики. В умовах оновлення системи освіти її актуальність ще більше зростає.

2. Структура компетентності включає: професійно-змістовий, професійно-діяльнісний та професійно-особистісний компоненти, які нерозривно пов'язані між собою.

3. Аналіз теоретичних досліджень у сфері професійної компетентності показав, що поняття компетентності та її складових компонентів, котрі широко використовуються в вітчизняній науковій літературі, пов'язаний з цілою низкою схожих за змістом термінів, котрі всі разом утворюють єдину концепцію.

Незважаючи на умовну відмінність основних компонентів професійної компетентності і неповний термінологічний збіг, їх сенсова спорідненість очевидна.

4.2. Формування в студентів мотивації до валеолого-педагогічної діяльності

Ідеальне уявлення бажаного результату відображається у понятті «мета». Життєві, моральні й естетичні імперативи, що вироблені людською культурою і визнаються в суспільстві як загальнозначущі, є цілями високого рівня і називаються також соціальними цінностями. Ті соціальні цінності, що виступають для людини стратегічними цілями її діяльності, називають ціннісними орієнтаціями особистості. Вони посідають найвищий, визначальний щабель у мотиваційно-регулятивній системі, оскільки виконують функцію довгострокового визначення поведінки і діяльності людини; роблять життя осмисленим і послідовним, визначаючи зміст і спрямованість більш конкретних регуляторів – потреб, мотивів і інтересів [188, с. 38; 92, с. 72].

Практика управління навчальним процесом потребує, щоб характеристики ефективності виявлялись у легко вимірюваних і простих показниках, котрі мають задовольняти такі основні вимоги: а)відображати як результативні, так і процесуальні характеристики навчальної діяльності студента і зміни в них, указувати не тільки результат, а й те, якою «ціною» він досягнутий; б) бути взаємопов'язаними, тобто складати певну цілісну систему; в) бути виведеними як наслідок з основних дидактичних принципів навчання і виховання, навчання і розвитку і т. ін.; г) бути соціально і психологічно значущими; мати сенс як для студента, так і викладача; д) бути простими у розумінні, легко вимірюваними, тобто методики для вимірювання мають бути простими, щоб їх міг використовувати викладач, який немає спеціальної психологічної освіти [200].

Уважаємо, що установка на будь-яку форму поведінки, в тому числі й раціональну, враховує два моменти: мета повинна сприйматися як життєво необхідна і бути досяжною, тобто результат поведінки має набути статусу життєво необхідного, бути прогнозованим і реальним. Установка визначає готовність людини до певних дій і формується на основі мотивації. Аналізуючи проблему установки на здоров'я, О. Стойка виокремлює чотири суттєві фактори для дотримання здорової поведінки:

1) знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому (такі знання мають стати переконаннями);

2) бажання бути здоровим і віра в те, що здорова поведінка в дійсності дає позитивні результати;

3) позитивне ставлення до життя;

4) розвинене почуття самоповаги [45].

Мотивація навчання, пов'язана з прагненням одержати диплом з гарними оцінками, недостатньо тісно пов'язана з потребою у досягненні. Це зумовлено тим, що під час розподілу та визначення майбутнього професійного статусу студента ці оцінки відіграють незначну роль. Тому апелювання до символів успіху може підсилювати потребу в досягненні лише за умови, коли ці символи будуть основою для прийняття рішень про майбутній професійний статус і основою престижу випускника. На сучасному етапі випускники одержують диплом звичайний або диплом з відзнакою. Більш детальна категоризація сприяла б розвитку мотивації досягнення через символи успіху, що фіксуються в документах майбутнього фахівця [200, с. 210].

На формування особистісних особливостей, ціннісних орієнтацій,

мотивації навчання і способу життя студентів впливає низка соціальних, біологічних і інших факторів (соціальне оточення в сім'ї, загальноосвітній школі, виховання, національні традиції, природні умови, спадковість і т. ін.). Студенти – специфічна соціальна група зі своєю субкультурою, незвичними для масового сумління моделями поведінки, характером групових цінностей і особливостями проведення дозвілля.

Зупинимося більш детально на категорії «ціннісні орієнтації», оскільки вони входять до структури мотиваційного компонента валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів. На переконання більшості дослідників ціннісні орієнтації є відображенням стійкого, соціально зумовленого особистісного ставлення людини до матеріальних і духовних цінностей, вироблених людською цивілізацією, що закріплені життєвим досвідом індивіда. Вони завжди є домінантними, створюючи своєрідну вісь свідомості в процесі обрання певного типу поведінки або діяльності. Ціннісні орієнтації визначають вибір напрямів, видів, форм життєдіяльності особистості і методів досягнення її мети.

Серед великого потоку публікацій і дисертаційних робіт з проблем цінностей і ціннісних орієнтацій належне місце займають дослідження вітчизняними науковцями їх ролі у формуванні здорового способу життя, валеологічної культури, безпечної поведінки серед молоді (В. Бобрицька [30], В. Горащук [80], С. Закопайло [103], С. Лапаєнко [151] та інші).

На основі аналізу досліджень мотивації навчальної діяльності студентів, який наводиться в працях зарубіжних і вітчизняних психологів, присвячених мотивації навчання, можна відзначити, що вони в основному стосувалися дітей шкільного віку. У вітчизняній психологічній літературі повідомлення про конкретні дослідження мотивів навчання студентів почали з'являтись переважно на початку 70-х років. Психологи намагаються виявити набір реальних мотивів навчальної діяльності і оптимальну для навчальної діяльності структуру мотивів, а потім установити зміни навчальної ситуації, що можуть стимулювати створення такої оптимальної структури [187, с. 82]. Поряд з цим є праці, в яких автори, не знижуючи ролі пізнавальних мотивів в навчальній діяльності студентів, відзначають, що в умовах сучасного вищого навчального закладу ефективність навчання залежить від багатьох інших мотивів, потреб і т.ін. [187, с. 83].

Основними показниками ефективності навчальної діяльності студента автори вважають: ступінь засвоєння змісту навчання, тобто знань, вмінь і навичок, передбачених навчальними програмами; міцність

засвоєння, тобто «виживання» знань, вмінь і навичок під час наступного навчання; полегшення учбової діяльності, тобто зниження невиправданих труднощів навчання; зменшення часу на засвоєння змісту; задоволення студента навчанням; поліпшення ставлення до навчання, підвищення відповідальності, рівня саморегуляції у процесі навчання, вироблення здатності протистояти відволікаючим від навчання обставинам.

Важливою умовою успішного формування професійно-педагогічної спрямованості майбутніх педагогів є характер сенсоутворюючих мотивів вибору особистістю майбутньої професії.

Кожна людина має свій набір життєвих цінностей, що перебудовується впродовж життя під впливом життєвих обставин, віку, оточуючих людей, успішності чи неуспішності у досягненні життєвих цілей.

На жаль, здоров'я нині не завжди займає належне місце в ієрархії цінностей людини. Вчений С. Закопайло робить висновок, що цінності здорового способу життя можна охарактеризувати як «позитивний результат ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб особистості» [103, с. 34].

Результативність навчання має визнатися як оволодіння вмінням вчитися, формуванням окремих сторін навчальної діяльності, змін особистості, зростанням вихованості, формуванням нових особливостей мотиваційної сфери навчання, мотивів, зацікавленості. Ефективність навчання повинна використовувати резерви пізнавальної активності, надавати ініціативу у самостійній постановці задач і цілей розумового розвитку самими учнями.

Центральним завданням виховання людини, що забезпечує його гармонійний розвиток, фізичне і духовне здоров'я, є формування системи розумних потреб, їх набору, ієрархії і норм задоволення. Будучи внутрішньооб'єднаними в одну систему, потреби не випливають одна з іншої; задоволення одних не здатне замінити незадоволення іншої. На думку окремих авторів, розумні потреби включають два компоненти: дотримання соціальної міри вжитку і дотримання фізіологічної норми вжитку. Потреба в заняттях фізичною культурою є розумною, бо підвищує творчу активність особистості, зміцнює здоров'я. Потреба в русі як незалежна від нашої свідомості характерна лише для раннього дитинства, будучи спочатку натуральною, внутрішньою, притаманною

людині, переходить у соціогенну, що потребує формування. Формування потреби у заняттях фізичною культурою залежить від ступеня обов'язковості і неодмінності її в суспільстві, від усвідомлення міри відповідальності за свій фізичний стан і здоров'я перед собою, колективом, суспільством. Вищий регулятор діяльності – вектор «мотив-ціль». Мотиви, що становлять відображення у нашій свідомості потреб, є безпосередньо збуджуючою силою діяльності, причинами тієї чи іншої поведінки людини. На основі одного й того самого мотиву формуються різні цілі. Так, вивчаючи особливості фізкультурно-спортивної діяльності ми упевнились, що основною метою людей у процесі занять фізкультурою і спортом є зміцнення здоров'я. Однак у різних соціальних груп мають місце відмінності: серед студентів з такою метою займаються 88 %, серед працюючих – 95 %. Вивчення факторів, що спонукають до занять фізичними вправами, виявило, що в 45 % випадків відзначається потреба у здоров'ї, в 8 % – необхідність продовження життя і творчої активності, в 6 % – необхідність підвищення результатів праці, 8 % – не називають конкретних причин, 6 % – почали заняття без певних цілей [110, с. 16-17].

Розвиток людини – це процес постійного задоволення певних, необхідних, важливих на конкретний час потреб. Задоволення цих потреб розглядається як набута якість людини. Саме потреби зумовлюють поведінку людини.

Не існує єдиної класифікації потреб. Відповідно до класифікації А. Маслоу («піраміда потреб») є п'ять груп базових потреб, що мають ієрархічну структуру: фізіологічні, потреба у безпеці, потреба у контактах і любові, потреба у самоповазі, потреба у самореалізації . На думку К. Хорні, є три види потреб: потреби особистості, орієнтовані на інших людей; потреби особистості, орієнтовані «від людей», і потреби, орієнтовані «проти людей» [459]. Учені В. Симонов і П. Єршов поділяють потреби на: вітальні (біологічні), духовні (соціальні), ідеальні (пізнавальні) [460]. Майже подібні групи потреб подає й С. Ерлик: вітальні, емоційні і раціональні [461]. Фізіологічні потреби (за А. Маслоу), потреби особистості (за К. Хорні), вітальні (за В. Симоновим і П. Єршовим, С. Ерликом) домінують і мобілізують людину в процесі визначення нею стилю поведінки, способу життя і діяльності. З одного боку, всі вчинки, дії, операції людини спрямовуються на задоволення певної вітальної потреби, а з іншого боку, – решта потреб стають незначущими, несуттєвими для людини у разі незадоволення цієї вітальної потреби.

Вивчення ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя серед студентської молоді дозволило І. Горобею [125, с. 84] виокремити чотири групи цінностей, що мають ієрархічну структуру відносно відсоткового показника:

1) абсолютні або загальнолюдські цінності (69-93 %) – щасливе сімейне життя, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, красоту та виразність рухів;

2) «переважні» цінності (63-66 %) – гарна конституція, фізичний стан, авторитет серед оточуючих;

3) «суперечливі» цінності (35,5-39,2 %) – матеріальне благополуччя, успіхи у роботі, задоволеність навчанням, заняттями фізичними вправами і спортом, гарний рівень розвитку фізичних якостей;

4) «поодинокі, окремі» цінності (17-28 %) – знання про функціонування організму, фізичну підготовленість до обраної професії, суспільну активність.

Лише глибокі знання та розуміння фізичних, психічних і особливо духовних механізмів, котрі забезпечують здоров'я людини, усвідомлення себе як частини Всесвіту (Божого створіння), що підпорядковується загальним законам буття, вміння порівнювати, аналізувати і відділяти головне від другорядного, значиме від несуттєвого, правдиве від завуальованого неправдивого, дають можливість сучасній молодій людині орієнтуватися у складній системі сучасних життєвих цінностей і будувати свою власну життєдіяльність на принципах збереження, а не руйнування здоров'я [188, с. 39].

Освітній процес – це процес передавання та одержання знань і вмінь, підкріплений їх добуванням. А добування знань, створення нових знань та вмінь – це процес фундаментального дослідження, причому безвідносно до того – прикладного чи абстрактного. Для того, щоб цей процес відбувався, необхідна особлива атмосфера, атмосфера інтелектуального особистого спілкування і не тільки на рівні учень – учитель, а й у взаємодії учитель – учитель, учень – учень. Найбільш розповсюджена помилка в освіті, на думку більшості фахівців, полягає в недооцінці природної основи людини, яку майже завжди сприймають не як союзника, а як матеріал, що протистоїть педагогічному впливу і який необхідно змінити [170, с. 77].

У більшості наукових досліджень, особливо закордонних авторів, з багатьох характеристик ефективності навчальної діяльності беруться до уваги тільки академічні успіхи, в той час як інші параметри не беруться до

уваги; ефективність навчальної діяльності не розглядається як система показників.

Методи підвищення мотивації навчальної діяльності студента набувають особливого значення в перебудові вищої школи, посиленні бажання студента вчитися, ефективно оволодівати знаннями, вміннями і навичками, необхідними для успішного виконання професійної діяльності. Продуктивність навчання зумовлюється не тільки рівнем здібностей студента, а й силою мотивації, бажаннями, що визначаються як особистісними особливостями, так і навчальною ситуацією, методами навчання, характером спілкування в процесі навчання. Тому підвищення бажання студента вчитися передбачає знання особливостей потребно-мотиваційної сфери особистості студента, вміння викладача створювати ситуації й обставини в навчанні, що відповідають цим особливостям. Так, домінування в студента потреби у досягненнях вимагає від викладача вміння створювати ситуації, в яких ця потреба актуалізується і студент орієнтується на успіх. Якщо ж переважає пізнавальна потреба, то доцільно підсилювати стимулювання навчання новизною і несподіваністю матеріалу.

Не дивлячись на різноманітні види потреб, всі вони, як зауважує В. Сметкін, реалізуються на двох рівнях: збереження («для себе») і розвитку («для інших») [463, с.72]. У контексті нашого дослідження потреба студента не хворіти, бути здоровим (збереження «для себе») вимагає від нього оволодіння певним обсягом знань про норму і патологію функціонування власного організму, основ безпечної життєдіяльності, шкідливий вплив «інтелектуальних отрут», активізації резервних можливостей людини, оволодіння методикою самооцінки здоров'я. Уявлення людини про власне здоров'я може бути більш вагомим, ніж реальний стан самого здоров'я. Маючи певний позитивний досвід власного оздоровлення, студент може мати потребу піклуватися про здоров'я оточуючих, у нього виникає потреба розвитку («для інших»), розширення й удосконалення відповідних знань, умінь і навичок індивідуальної безпечної життєдіяльності, спрямованих на інших.

Не зважаючи на важливість пізнавальної мотивації, в навчальній діяльності студентів сучасного ВНЗ, вона не відіграє ролі єдиного і сильного збудника навчання. Це не може не впливати на успішність діяльності і на ставлення студентів до вищої освіти. Досить значний прошарок студентів оцінюють вищу освіту з позицій особистих інтересів, а частка студентів негативно ставиться до своєї майбутньої спеціальності.

Поняття «формувати» (лат. formare) означає: 1) створювати, 2) надавати чому-небудь певну форму, вигляд, завершеність, породжувати. Формування особистості – це становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища і виховання на внутрішні сили розвитку. Поняття «формування» є близьким до поняття «розвитку». Розвиток – це зміна, що становить перехід від простого до більш складного, від низького рівня до високого; процес, в якому поступове накопичення кількісних змін приводить до утворення якісних змін.

Головний шлях процесу формування – цілеспрямоване оволодіння знаннями про природу, оточуючий світ, людину та її здоров'я, що здійснюється впродовж усіх років навчання у загальноосвітній чи вищий школі. Він характеризується продуктивною працею особистості під впливом самоосвіти, розширенням рівня її інтелектуального розвитку, зміцненням і розвитком світогляду, практичною перевіркою власних позицій у сфері діяльності [188].

Формування грамотності людини пов'язують із навчальною діяльністю, що є процесом засвоєння знакових систем, котрі відображають предмети, явища та процеси об'єктивного світу. Саме системі освіти належить роль того соціального інституту, що здатний забезпечити особистості оволодіння не лише письмовою формою живої мови, а й оволодіння іншими знаковими системами, котрі створюють спеціалізовану, в багатьох випадках штучно створену мову різних галузей наукового пізнання.

Проблема мотивації у фізичному вихованні й досі залишається недостатньо вивченою. Практика відчуває нестачу конкретних рекомендацій і розробок, котрі дозволяли б обґрунтовано і успішно відповісти на питання як найефективніше забезпечити залучення до занять більшість молоді? Як спонукати до виконання нецікавої, але необхідної роботи? За яких умов різноманітні мотиваційні настанови різних осіб переходять в однакові стани, необхідні для ефективного вирішення оздоровчих задач? За яких педагогічних умов досягається поєднання особистісно значущих і суспільно важливих потреб, інтересів і мотивів? [110, с. 17-18].

Виходячи із теоретичних уявлень про структурні складові будь-якої діяльності (за О. Леонтьєвим) : потреба, мотив, мета, умови досягнення цілі, дії, операції, – діяльність у напряму оздоровлення завжди спрямована на задоволення потреби людини бути здоровою і базується на певних мотивах людини зберегти своє здоров'я, подовжити його.

Не достатньо лише залучати людей до систематичних занять фізичними вправами. Практика постійно потребує, щоб педагог-тренер міг певним чином впливати на мотиваційну сферу студентів, формуючи у них правильне ставлення до цієї діяльності. Отже вміння ставити мету діяльності, спрямовану на формування здорового способу життя, прагнення до досягнення цієї мети є суттєвими характеристиками мотивації. Під час формування мотивації до здорового способу життя необхідно прагнути до розвитку насамперед її процесуальної сторони, тобто відчуття інтересу.

Для нас прийнятною є позиція О. Леонтьєва, за якою сам мотив є лише «стартом» для початку діяльності, і який породжує «допоміжні регулятори» для доведення справи до кінця. До таких регуляторів автор відносить цілі, установки, емоційні процеси, наголошуючи, що установки є концентратами раніш отриманого досвіду дій суб'єкта. На думку Д. Узнадзе, установка – це готовність до певної активності, що зумовлюється двома факторами: потребою суб'єкта і відповідною ситуацією [251, с. 127].

Як похідна від біологічної потреби самозбереження й безпеки, потреба людини бути здоровою знаходиться в латентному стані. При будь-яких зрушеннях у функціонуванні організму (хвороба, травма, фізичні перевантаження, аварійні ситуації) виникає необхідність у орієнтовно-пізнавальній активності пошуків шляхів швидкого одужання, мобілізації адаптаційних ресурсів організму, покращення ситуаційно емоційного самопочуття (з латентного стану потреба переходить в актуалізований).

Учитель по суті є вихователем, який має створити в студентській групі необхідний простір для найкращого прояву людини як особистості й як індивідуальності, розкриття творчого потенціалу кожного студента, сприяти його самопізнанню, саморозвитку, задоволенню його потреб, оскільки виховання становить процес цілеспрямованого управління розвитком особистості. Провідною метою виховання залишається ідеал всебічно розвиненої особистості, що орієнтує вчителя на широкий підхід до кожного учня, кожної людини й застерігає від однобічного виховання, зведення його до вузької і пасивної адаптації молоді до конкретних умов і вимог суспільства. Наявність обстановки повної та постійної захищеності, коли негативні внутрішні емоційні стани зведені до мінімуму, є вирішальним чинником для здорового багатогранного формування особистості. І перша умова для цього – це здоров'я педагога (фізичне,

психічне, соціальне, духовне). Тільки педагог, який постійно займається самооздоровленням, здатний ефективно формувати готовність і уміння творити здоров'я як власне, так і суб'єктів професійної діяльності. Здоровий педагог випромінює гармонію, оптимізм, радість творчості та співтворчості. У такого вчителя з'являється внутрішня вистраждана потреба шукати резерви оздоровлення педагогічного процесу [170, с. 76-77].

Серед мотивів фізкультурно-спортивної діяльності можна відзначити об'єктивні і суб'єктивні. До об'єктивних відносяться: реальні можливості вільного вибору виду фізичних вправ, форми занять, наявність необхідного часу для занять і т.ін.; умови роботи спортивної бази, а також віддаленість її від місця проживання; характер занять, що проводяться (регулярність, можливість зміцнення здоров'я або підвищення спортивної майстерності, взаємовідносини в групі, можливість участі в спортивних змаганнях). До суб'єктивних умов відносяться звички, погляди, переконання людей, стан їхнього здоров'я, віково-статеві особливості організму, умови праці на виробництві, зайнятість у домашньому господарстві, приклад товаришів [110, с. 18].

У словнику з професійної освіти за редакцією Н. Ничкало, у Великому тлумачному словнику сучасної української мови (укладач В. Бусел) [53, с. 541] «мотив» трактується як причина, підстава, привід дій і вчинків людини (те, що спонукає до дії). У тому ж словнику [53] «мотивація» визначається як система мотивів чи стимулів, що спонукають людську поведінку і діяльність. Отже, будь-яка діяльність стимолюється не окремим мотивом, а їх сукупністю.

У мотивації діяльності одні мотиви є домінуючими, а решта – супутніми. Саме домінуючі мотиви спрямовують діяльність людини. Задоволення домінуючих мотивів приводить до виникнення нових.

Формування мотивації щодо збереження здоров'я має базуватися на двох важливих принципах: віковому і діяльнісному [230]. Вимоги першого принципу – формування мотивації здоров'я необхідно реалізовувати з раннього дитинства. Вимоги іншого принципу – мотив здоров'я треба будувати через оздоровчу діяльність стосовно себе, формувати нові якості особистості. На основі мотивації буде формуватися власний стиль здорової поведінки. Ми погоджуємося з думкою І. Сокозні-Семенової [230, с. 138], що провідними мотивами в процесі вибору здорової поведінки є:

1) мотивація самозбереження (людина не здійснює тієї чи іншої дії,

бо усвідомлює загрозу для свого здоров'я чи життя;

2) мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам (людина дотримується цих вимог, оскільки бажає жити у гармонії з членами суспільства і бути рівноправною серед них);

3) мотивація одержання задоволення від здоров'я (відчуття здоров'я приносить радість людині, і вона намагається зробити все для пізнання цього відчуття);

4) мотивація можливості самовдосконалення (здорова людина має більші шанси для своєї самореалізації);

5) мотивація можливості маневрування (маючи здоров'я, людина за своїм бажанням зможе змінювати свою соціальну роль);

6) мотивація можливості сексуальної реалізації (здорова людина буде мати гармонійне сексуальне життя);

7) мотивація досягнення максимально можливої комфортності (людина комфортно почувається в суспільстві, оскільки немає фізичних і психічних відхилень).

Пропаганда здорового способу життя через фізичне виховання студентів – це цілеспрямована діяльність щодо поширення та популяризації фізкультурних знань, методичних концепцій, науково обґрунтованих порад і рекомендацій за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя студентів. Основними завданнями пропаганди є:

1. Формування в студентів свідомого ставлення до фізичної культури і спорту.

2. Озброєння студентів необхідними фізкультурно-спортивними знаннями з методики фізичного виховання.

3. Забезпечення бажаючих займатися фізичними вправами, обґрунтованими методичними порадами і рекомендаціями, розробленими з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості, професії тощо.

4. Широке висвітлення передової та вітчизняної методики навчання і тренування.

5. Поширення і впровадження в практику роботи фізкультурних і спортивних організацій передового досвіду з розвитку масової фізичної культури в навчальних закладах.

6. Інформування студентів про найбільш яскраві події фізкультурного і спортивного життя, що відбуваються в нашій країні і за кордоном.

Принципи пропаганди здорового способу життя: гуманізму, зв'язку фізичного виховання з життям і працею, виховання в колективі, індивідуалізації, комплексності.

Основні методи пропаганди здорового способу життя:

1. Методи, що організують здоровий спосіб життя – вправи, приклади, ігри, змагання, доручення.

2. Методи, що формують свідомість людей – бесіда, лекція, обговорення статей, журналів, книг, кінофільмів і телепередач.

3. Методи, що регулюють діяльність людей – переконання, заохочення, практичне привчання, осудження [110, с. 18-19].

Заслуговує на увагу позиція вчених стосовно взаємозалежності змісту мотивації і певного вікового етапу розвитку людини. У дитинстві найбільш яскраво проявляються мотивації підпорядкування етнокультурним вимогам і одержання задоволення від здоров'я. В підлітковому віці мотиви орієнтуються на можливості сексуальної реалізації, самовдосконалення і маневрування. В зрілому віці переважними є мотиви сексуальної реалізації, самовдосконалення, досягнення максимально можливої комфортності і маневрування. В похилому віці превалюють мотивації самозбереження і досягнення комфортності .

Під час теоретичного дослідження ми з'ясували, що ефективність підготовки студентів педагогічного ВНЗ до валеолого-педагогічної діяльності в системі фізичного виховання залежить від професійно-педагогічної спрямованості змісту та організації освітнього процесу.

Педагог не повинен бути консервативним, відірваним від конкретного життя науки, надмірно заглибленим у виключно педагогічну проблематику, щоб святе поняття «вчитель» і професійне поняття «педагог» не перестали бути тотожними. Адже людська обдарованість надзвичайно різноманітна. Іноді трапляється так, що ця різноманітність зумовлює відсутність або слабкий розвиток того невеликого комплексу здібностей, необхідних для успішного навчання у середній школі, але це не може слугувати критерієм оцінки талановитості та обдарованості людини [170, с. 77-78].

Узагальнюючи викладене вище, можна окреслити сутнісні характеристики поняття «цінність»: цінність є те, що для них є значущим, корисним, необхідним, доцільним; вона є тим «стрижнем», основою мотивації, що зумовлює вчинки, поведінку, діяльність особистості у відповідності із цінностями зовнішнього світу і цінностями самопізнання,

самооцінки й саморозвитку; цінність, що задовольняє цілі, потреби, інтереси особистості. Регулююча властивість цінності у відповідних вчинках, діяльності проявляється, коли людиною усвідомлюється необхідність опанування нею, її реалізації у реальній дійсності. В такому випадку відбувається перетворення об'єктивних цінностей у суб'єктивні ціннісні орієнтації, що є підґрунтям для конструювання певної діяльності відповідно до культурних критеріїв. Ми можемо розглядати цінності як певні норми, що регулюють життя людини у суспільстві.

Результати спостережень, бесід та опитувань свідчать, що більшість студентів експериментальних і контрольних груп мають шкідливі звички, позбавлення від яких не є найближчою перспективою. Мотивація до оздоровчої діяльності та раціональної організації своєї життєдіяльності має епізодичний характер; потреба бути здоровим для професійного росту та сімейної гармонії у таких студентів не є усвідомленою. Все це характеризує низький та базовий рівні сформованості валеологічної компетентності у майбутніх учителів.

Як будь-яка людина, студент бажає залишатися якомога довше здоровим. Проте, навіть перші пілотажні експериментальні зрізи переконують нас у тому, що наявність позитивної мотивації не може бути єдиною ознакою наявності здоров'я людини. Людина має відчувати своє здоров'я, знати його резерви, якості, володіти методами його вимірювання, вміти піклуватися про нього.

В Україні спостерігається стійка тенденція до збільшення випадків вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, тютюнопаління. Для одних молодих людей вживання є важливим як знак належності до певної групи, для інших – сам факт зміни стану свідомості, для третіх – якість ефектів, що виникли, та особливості «кайфу», для четвертих – як демонстрація дорослості, «крутизни» тощо [257, с. 93]. Традиційні методи профілактики шкідливих звичок та різнотипних залежностей, пов'язаних із заборонами, менторськими настановами, давно дискредитували себе. Повальне захоплення молоді спиртними напоями, цигарками, азартними іграми тощо спонукали нас до проведення не тільки пропагувально-роз'яснювальної роботи серед студентів (що виконується систематично), а й до проведення різних акцій за типом «рівний-рівному». Прикладом цього слугує проведення акцій «Цукерка – за цигарку». Дуже важко й «боляче» було деяким студентам розлучатися із цигарками, адже в обмін на них організатори акції пропонували не тільки цукерки, а й йогурти, мінеральну воду, апельсини. Для студентів –

курців така пропозиція була водночас і спокусливою, й «жахливою». Такі акції проводяться не до знаменних дат, а постійно. На наш погляд, проведення таких заходів стимулює пізнавальну діяльність, впливає на мотиваційну сферу, коли не можна залишатися байдужими, змушує переглянути пріоритети власного життя.

4.3. Сутність та зміст підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності

Якість освітньої системи визначається сучасністю поглядів, котрі часто продиктовані економікою країни. Проте, економіка тісно пов'язана зі здоров'ям населення, оскільки не може існувати здорова економіка в нездоровому оточуючому середовищі. Тому будь-яка школа, а сучасна – й тим паче, має здійснювати валеологічну освіту і виховання своїх учнів, тим самим готуючи їх до адаптації та безпечного існування в соціумі.

А. Наїн виокремлює у валеологічному вихованні три компоненти: 1) валеологічний досвід, що характеризується оволодінням особистістю системою ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, теорією і методикою фізичної культури на формування потреб і мотивацій на активне використання засобів оздоровчої й адаптивної фізичної культури;

2) валеологічний розвиток інтелектуальних, емоційних, почуттєвих і сенсорних здібностей, оволодіння методами самоконтролю, усвідомленість необхідності фізкультурної діяльності; 3) морально виправдані ціннісні орієнтації особистості в сфері повсякденного буття. Ці компоненти валеологічного виховання відбивають єдність фізичного і духовного в особистості, синтез її соціального і біологічного начал і розглядаються як основа для розроблення програмно-змістового забезпечення процесу освіти в сфері фізичної культури і фізкультурно-спортивної діяльності, у становленні основних компонентів валеологічного виховання особистості школярів засобами фізичного виховання й освоєння цінностей фізичної культури [175, с. 135].

Розвиток гуманістичних тенденцій у системі освіти неможливий без урахування валеологічної парадигми педагогічної діяльності, що принципово змінює ставлення педагога до дитини і самого себе.

Одним із актуальних завдань сучасної школи є вдосконалення форм, методів навчання і виховання та підвищення якості шкільної освіти. Цій проблемі присвячено багато досліджень. Її вирішення дослідники

вбачають у радикальній зміні змісту освіти; в розробленні та впровадженні інтенсивних педагогічних технологій; в індивідуалізації і диференціації навчання; в розширенні мережі оздоровчих навчально-виховних установ; в удосконаленні підготовки і перепідготовки педагогічних кадрів. Усі ці підходи багато в чому тотожні, проте одним із напрямів удосконалення навчання й виховання є формування в учнів цілісної системи знань, умінь і навичок. Традиційна схема організації навчального процесу в основній школі, де переважає пояснювально-ілюстративна методика, не стимулює пошукову діяльність учнів, не активізує пізнавальної активності і не розвиває самостійність особистості учня. Вона недостатньо розвиває логічне мислення, не розглядає частин на тлі загального, цілого, а це істотно впливає на якісні показники знань і практичних умінь учнів. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових підходів до планування й організації навчального процесу, формування змісту освіти. До таких підходів і належать системний (системно-цілісний) та діяльнісний, що спрямовані на формування в учнів системності знань як їх якості, а також цілісної системи знань, умінь і навичок [274, с. 58].

Найбільш важливим результатом освіти (самоосвіти) має бути не стільки накопичення професійних знань, умінь і навичок, скільки формування професійної компетентності. Однією з основних складових педагогічної компетентності є валеологічна компетентність

Термін «валеологія» був запропонований І. Брехманом для того, щоб дати ім'я науці про «здоров'я здорової людини». Він був початком нового міждисциплінарного науково-педагогічного напряму, що формується на перетині таких наук як екологія, біологія, психологія, медицина, теорія і практика фізичної культури та інших наук [48]. На думку В. Казначеєва, термін «валеологія» є дуже важливим, тому що він за своїм внутрішнім змістом, за своєю семантикою вирізняє новий напрям, що виник, окремо від наявної вже медицини, завданням якої було і залишається лікування [112, с. 147].

Харківською школою валеологів під керівництвом М. Гончаренко відпрацьовано концептуальні основи педагогічної валеології, її методологію, генезис, валеотехнології, що забезпечують здоров'я дитини і вчителя, система управління процесом валеологізації, створення науково-методичного забезпечення. Як уважає М. Гончаренко, валеологія за 25 років становлення перетворилася на самостійну науково-практичну галузь із власною концепцією, принципами, змістом

та ефективними методиками діагностики та корекції психофізіологічних і духовних параметрів людини. На користь валеології як окремої науки свідчить наявність таких фактів:

– нормативно-правова база валеологічних процесів в Україні;

– взаємодія валеології з духовною сферою, філософією, соціологією, біологією, фізіологією, медициною, психологією, педагогікою, культурою, екологією, нетрадиційними методами попередження захворювань; вона системостворює та поєднує їх у єдину ефективну оздоровчу систему;

– система валеологічного забезпечення життєдіяльності людини не вимагає істотних капіталовкладень, оскільки заснована на превентивному (запобіжному) принципі функціонування;

– світова медицина XXI століття ґрунтується на своєчасній діагностиці й профілактиці захворювань. Для валеології це можливість значно поліпшити духовний, психофізіологічний стан дітей та молоді, демографічну й економічну ситуацію в Україні загалом [269, с. 30-34].

У тлумачному словнику зазначено, що російське «валео» запозичене у XVIII столітті з французької мови і походить від слова «valeo», яке, у свою чергу, походить від латинського «valere», що означає «бути, ставати сильним, міцним». А згідно з тлумачним словником, сильний – це міцний, стійкий, здоровий, вольовий, добре розвинений. Таким чином, буквальне значення «valeo» і «valere» – бути міцним, сильним, здоровим, добре розвиненим. Тому валеологію слід розуміти як науку про здібності бути та ставати міцним і сильним, тобто здоровим, міцним, стійким, вольовим, добре розвиненим [183, с. 81].

Валеологія є інтегрованою системою знань (наукових та позанаукових), котрі вона виокремлює з таких наук та систем знань, як українознавство, філософія, соціологія, біологія, анатомія та фізіологія людини, екологія, фахова та народна медицина, історія тощо, а також низки освітніх інтегративних курсів. Є правові, педагогічні, психічні, медичні, біологічні аспекти валеології [128, с. 2].

У процесі становлення валеології як інтегративної науки закономірно виокремилося три напрями для її розвитку: розробка теоретичних основ, що включає досягнення в сфері вікової валеології, медичної генетики, імунології, репродуктивної сексології, екологічної валеології; наукове обґрунтування методів валеопрактики, в тому числі вдосконалення теоретичних основ фізичного виховання, психофізіологічних основ рекреації, нутріциології, психосаморегуляції,

валеологічного супроводу всіх видів діяльності (трудової, навчальної, дозвільної); розвиток валеологічної освіти як системи, що забезпечує різнобічний розвиток, оптимальну діяльність, соціальну адаптацію, самоактуалізацію, збільшення резервів здоров'я та досягнення активного довголіття [228, с. 21; 251, с. 15].

Як нову інтегративну галузь знань про закономірності, способи і механізми формування, збереження, зміцнення і відтворення здоров'я людини визначає валеологію В. Колбанов [130; 132].

Валеологія, на думку Г. Апанасенко, «наука, що вивчає сутність, механізми та прояви індивідуального здоров'я, методи його діагностування і прогнозування, а також корекції шляхом оптимізації механізмів здоров'я з метою підвищення його рівня, поліпшення якості життя і соціальної адаптації індивіда» [14].

Валеологічне виховання в своїй сутності передбачає врахування багатьох факторів: рівня розвитку суспільної свідомості, стану медичного забезпечення, компетентність соціальних і освітніх працівників, а також готовність самих учнів до саморозвитку і збереження власного здоров'я. В Україні валеологічне виховання спрямоване на системне забезпечення вказаного процесу і тому передбачає активну участь сім'ї, закладів освіти, широкої громадськості у поширенні принципів здорового способу життя. Як зазначають дослідники, особливу гостроту й актуальність валеологічне виховання набуває у молодшому шкільному віці. Адже здоров'я, сформоване у дитинстві, визначає характер фізичного, психічного, духовного розвитку особистості у наступні періоди життя. Усвідомлення цього переконує у необхідності привчати школярів до особистої гігієни, раціонального харчування, протидії шкідливим звичкам, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, спортом тощо [18, с. 22-23].

Вирішити проблему валеологічного виховання особистості, виходячи з цілісного підходу до здоров'я людини, в умовах загальної освіти можна шляхом цілеспрямованого формування валеологічної культури особистості як її інтегрованої характеристики. Будучи базовою цінністю людини, здоровий спосіб життя як основа валеологічної культури забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, сприяє прояву високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до навчальної діяльності [137, с. 37].

Нагадаємо, що навіть за семантичною сутністю, валеологія – натуроцентрична, як сказав би геній дидактики Я. Коменський –

природодоцільна, а А. Дістервег ще додав би – культуродоцільна. Натуралістичний підхід, сформований для лікувально-оздоровчого процесу ще античним лікарем Гіппократом, понад 400 років тому назад запропонував у теорії «великої дидактики» геній Я. Коменський, вказуючи, що принципи навчання і виховання, включаючи і підхід до здоров'я, мають бути засновані тільки на фундаменті природи, і ця теорія тоді одержала назву природодоцільної. Основний гіпократівський закон натурального зцілення (тобто, зробити хвору людину цілісною за рахунок факторів природи) і педагогічна теорія Я. Коменського стали методико-теоретичною базою для всіх наукових поколінь, що підтверджувалося на рівні самих жорстких і репрезентативних досліджень в таких науках як генетика, нейрофізіологія, молекулярна біологія, біохімія, оскільки ці теорії є не тільки універсально системними, а занадто цілісними, що не потребують розчленування людини на окремі структури і окремих спеціалістів, як це зробила медицина. Натуралістичним є за своєю природною сутністю і валеологічний напрям освіти [168, с. 74].

Валеологію як плід методологічно найбільш правильного, цілісного, холістичного підходу до вирішення проблеми здоров'я людини, бачить А. Семенов. Він уважає, що «вона, як губка, вбирає в себе всі досягнення будь-якої науки в області розвитку та збереження здоров'я» [120].

Стосовно теоретичної поінформованості з питань валеології, слід зазначити, що валеологія як наука – це ключ до шляхів формування здоров'я, таємницю яких можна відкрити, але не скористатися ними, оскільки далеко не кожна людина здатна знайти в собі силу волі для постійної та наполегливої праці на шляху оздоровлення [170, с. 30]. Знання загальних принципів здорового способу життя ще не гарантує універсальних рецептів створення здоров'я, а ступінь досконалості змістовно-якісних характеристик підручників, програмних вимог та методичних рекомендацій є необхідною, але не достатньою умовою забезпечення здорового способу життя. Тому валеологічна освіта і покликана навчити людину вчитися будівництву свого здоров'я. Для залучення до процесу творення власного здоров'я актуальною є проблема з'ясування педагогічних умов формування валеологічних потреб студентів і школярів [170, с. 30].

Валеологічні знання науковці характеризують як сукупність науково обґрунтованих понять, ідей, фактів, накопичених людством у галузі здоров'я, що є основою для подальшого розвитку науки і самого

валеологічного знання.

Валеологія міцно увійшла в структуру і зміст загальної освіти. Виникли похідні поняття – «валеологічна освіта», «валеологічна робота», «валеологічна діяльність», «валеологічне середовище»та ін., що означають «систему освітніх заходів, спрямованих на формування валеологічного мислення і здорового способу життя людини» (В. Колбанов), оздоровлення дитини, вчителя та освітньої системи в цілому (Л. Татарнікова), створення валеологічного простору освітнього закладу (Е. Вайнер), збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу (А. Наїн, С. Сєріков).

Основними шляхами модернізації змісту валеологічної підготовки студентів є наповнення його відповідно до вимог концепцій державної фізкультурно-спортивної політики та безперервної валеологічної освіти в Україні, згідно з програмою з основ здоров'я і фізичної культури для загальноосвітніх закладів, професійно-прикладною спрямованістю процесу підготовки фахівця [168].

Недоліки у підготовці педагогів заважають їм будувати свою професійну діяльність з урахуванням основних принципів валеології: формування, збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я своїх вихованців. У сучасних умовах необхідно наукове осмислення змістової і процесуальної сторін загальнопедагогічної підготовки, суть якої полягає не тільки в одержанні майбутніми педагогами знань про здоров'я, формування вмінь і навичок оздоровлення, а, перш за все, у вихованні в них системних потреб у здоровому способі життя і системних умінь створювати індивідуальні моделі здорового способу життя (Л. Татарнікова, З. Тюмасєва та ін.)

В. Колбанов [129; 130] зазначає, що планування ЗСЖ є багатоступеневою процедурою з послідовним виконанням наступних дій:

– діагноз ситуації (з'ясування проблем і їх поведінкових компонентів, з'ясування впливу середовища і суспільства);

– формулювання мети (мета навчання, її досягнення доступними засобами, реальність терміну виконання);

– рішення про відповідність наявної програми певній цільовій групі і прогнозування ефекту;

– рішення про стратегію (які кроки і ким повинні бути виконані для одержання бажаного результату);

– здійснення наміченого (виконання плану відповідно до наміченого терміну, виявлення перешкод);

– оцінка ефекту навчання (повнота реалізації мети, наявність побічних результатів);

– подальше планування (доцільність продовження програми, її модифікації) [170, с. 52-53].

Дисертаційні дослідження, здійснені за останніми роками, дозволили виявити напрями наукового пошуку, щодо підготовки майбутніх педагогів до здійснення здоров'язбереження в системі загальної освіти. Так, ідея особистісного розвитку та саморозвитку майбутнього вчителя на основі формування мотивації здорового способу життя, валеологічної культури і культури здоров'я, валеологічної компетенції в майбутнього вчителя; особистісно-тілесного саморозвитку студентів покладена в основу досліджень Л. Альошиної, І. Берднікова, С. Васильєва, Т. Глухих, С. Лебедченко, В. Федорова та ін.

У дослідженнях Н. Бірюкова, Д. Кіма, Г. Сулкарнаєвої шляхами і засобами здійснення валеологічної підготовки майбутніх вчителів визначені фізична культура, інтеграція навчальних дисциплін валеологічного блоку, оволодіння студентами східними оздоровчими системами та ін. Валеологічний аспект сучасної педагогічної діяльності вчителя (валеологічна культура, валеологічний компонент професіонально-педагогічної діяльності) визначив напрями наукового пошуку Н. Баженової, Є. Занкіної, Н. Захаревич, Н. Панової, Н. Тригуб, Л. Уткіної та ін. На їхню думку, до традиційних і основних видів педагогічної діяльності (викладання і виховна робота), що здійснюються педагогом в цілісному педагогічному процесі, додалася здоров'язберігаюча діяльність (фізкультурно-оздоровча діяльність, валеологічна діяльність, діяльність з формування здорового способу життя та ін.)

О. Міхеєнко у своїй дисертації зауважує, що для того, щоб задовольнити сучасні вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців, потрібно певним чином вибирати не тільки зміст, а й методи навчання [170, с. 60-61]. Очевидно також, що традиційних методів для цього уже недостатньо. Найважливішою вимогою до сучасної освіти є не стільки передача системи знань, скільки навчання ефективним методам, умінням здобувати, застосовувати на практиці, перетворювати і виробляти самостійно нові наукові знання у будь-якій сфері своєї майбутньої професійної діяльності. Одним із завдань сучасної вищої школи є знаходження таких ефективних методів навчання, котрі б вимагали від студента максимально активізувати мислення, змусили б

його проявити гнучкість суджень, уяву, вплинули б на його прагнення генерувати ідеї, шукати альтернативні рішення [180, с. 117]. Спрямованість переважно на оволодіння фактичним матеріалом сьогодні вважається одним з найбільш суттєвих недоліків традиційних методів навчання, а розвиток мислення студентів, необхідність оволодіння його методами (розумовими діями) на нинішньому етапі розвитку професійної освіти – завдання першочергове і принципове. Якщо скористатися класифікацією методів за характером пізнавальної діяльності студентів, то загальну тенденцію можна визначити як зменшення ролі репродуктивних методів і зростання ролі проблемних.

Отже, необхідність пошуку шляхів інтеграції педагогічної та валеологічної діяльностей педагога в освітньому процесі як засобів модернізації змісту вищої професійної педагогічної освіти на сучасному етапі визначила напрями розвитку наукової думки.

Однією з основних сучасних тенденцій щодо зміни методів навчання є перехід від концепції жорсткого управління до системи організації, підтримки та стимулювання самостійної пізнавальної діяльності студентів, створення умов для творчості. Дослідження російських учених (М. Левітова, О. Матюшкіна, В. Сластьоніна, Б. Теплова та ін.) показують, що є безпосередній і прямий зв'язок між творчими можливостями вчителя і розвитком творчого потенціалу його вихованців [170, с. 61].

Про необхідність покращення рівня валеологічної підготовленості майбутніх учителів можна говорити після аналізу змісту нової програми з «Основ здоров'я і фізичної культури» для загальноосвітніх навчальних закладів, в якій значно розширена теоретична частина за рахунок матеріалу про здоровий спосіб життя, основи гігієни, профілактики захворювань, попередження травматизму, безпеки життєдіяльності. Процес вивчення предметів «Основи здоров'я» і «Фізична культура» передбачає встановлення міжпредметних зв'язків з анатомією, віковою та загальною фізіологією людини, гігієною, біологією, валеологією та ін. Головною вимогою до сучасних уроків фізичної культури є не тільки вироблення інструктивних навичок та вмінь самостійно займатися фізичними вправами, а й здійснювати самоконтроль за власним здоров'ям, вміння організувати програму здорового способу життя та ін. [168].

Аналіз психолого-педагогічної та валеологічної літератури показав, що, незважаючи на різноманіття визначень та описів змісту валеологічної

та педагогічної діяльностей педагога, в педагогічній літературі немає достатньо точного визначення поняття валеолого педагогічна діяльність. Це спонукало нас на основі сучасних досліджень в області валеологічної освіти майбутніх педагогів і робіт сучасних авторів в області педагогічної валеології шукати дефініцію, адекватну сутності досліджуваного явища.

У роботах В. Колбанова є синонім поняття «валеолого педагогічна діяльність» – «валеологічний супровід освітнього процесу», під яким розуміється комплекс заходів валеологічної служби освітньої установи, що включає аналіз і диференціацію освітніх маршрутів у співставленні з показниками успішності навчання, результатами діагностики, прогнозування та корекції функціонального стану кожного учня з урахуванням ступеня адаптації, працездатності і здоров'я [124, с. 69].

Раніше зміст освіти асоціювався з вербальним навчальним матеріалом. Нині це не тільки рівень та обсяг набутих теоретичних знань, а також і діяльність студентів, їхнє емоційне ставлення до матеріалу, що вивчається [170, с. 62-63]. Особливої ваги набуває останнє положення, коли мова йде про валеологічну освіту, яку неможливо осягнути без практичного творчо-індивідуального застосування теоретичних знань. Тому тлумачення змісту освіти, що подане у словнику професійної освіти, найбільш адекватно відображає сутність саме валеологічної освіти:

«Зміст освіти – система наукових знань про природу, суспільство, людське мислення, практичних умінь і навичок та способів діяльності, світоглядних, моральних, естетичних ідей та відповідної поведінки, якими повинен оволодіти учень, студент у процесі навчання» [78, с. 117].

Багато авторів в педагогічних дослідженнях і публікаціях використовують поняття «валеологічна діяльність», проте в них відсутня єдність поглядів на його визначення, воно ще недостатньо осмислене. У дослідженнях з педагогічної валеології (Е.Вайнер, Г. Зайцев, А. Наїн, С. Серіков, Л. Татарнікова та ін.) ми виявили термін «валеологічна діяльність», що визначається авторами як робота, спрямована на оздоровлення учасників освітнього процесу, всієї системи в цілому; на створення валеологічного простору освітньої установи, на побудову валеологічного правильного освітнього процесу та навчання управлінню власним здоров'ям. Н. Панова трактує валеологічну діяльність як процес створення в школі умов, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.

Пріоритетом валеологічної стратегії педагогічної діяльності є здоров'я учнів (Н. Захаревич), а результатом валеологічної діяльності, за

Л. Уткіною, – зміна ставлення учасників освітнього процесу до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

І. Бердніковим були внесені уточнення в змістовні особливості цілісної валеологічної діяльності вчителя. Це використання сил природи, гігієнічних норм життєдіяльності, фізичних вправ, організація режиму праці і відпочинку, сну, харчування, профілактика шкідливих звичок, психофізична саморегуляція, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, використання засобів традиційної та нетрадиційної медицини, валеологічне самовиховання і самовдосконалення .

Отже, валеологічна діяльність – це діяльність, спрямована на створення умов в освітньому закладі для оздоровлення учасників освітнього процесу на основі їх навчання керуванню власним здоров'ям в валеологічно правильно побудованому просторі освітньої установи, результатом якої є зміна ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих (Е. Вайнер, В. Колбанов, А. Наїн, С. Серіков, Л. Татарнікова та ін.)

Педагогічна діяльність – це діяльність, спрямована на створення оптимальних умов для виховання, розвитку та саморозвитку особистості вихованця і вибору можливостей вільного і творчого самовираження; діяльність, що допомагає ставити і вирішувати завдання, з надання індивідуалізованої педагогічної допомоги вихованцям в педагогічних системах (Л. Спірін); як особливий вид соціально-корисної діяльності дорослих людей, спрямований на підготовку підростаючого покоління до виконання соціальних ролей у житті, на передачу йому накопичених людством культури та досвіду (Б. Лихачов, В. Сластьонін та ін.).

Співвіднесення понять дозволило зробити висновок, що валеолого-педагогічна діяльність – це особливий вид професійної діяльності педагога, спрямований на здоров'язбереження учнів (вихованців) як необхідної умови для їх виховання, розвитку та саморозвитку через використання сукупності професійно-педагогічних знань, загальнопедагогічних умінь і навичок. Оскільки валеологія розглядає здоров'я людини з позиції «само», то така діяльність гармонійно поєднується з ідеями особистісно орієнтованої освіти й її гуманізації (В. Берулава, Є. Бондаревська та ін.). Валеологічна діяльність не є протилежністю педагогічної діяльності, вони органічно взаємопов'язані і взаємодоповнюють одна іншу. Традиційно основними видами педагогічної діяльності, здійснюваними в цілісному

педагогічному процесі, є навчальна і виховна робота. Однак, на наш погляд, в них відображено не весь спектр питань, що може вирішувати педагог, який здійснює валеолого-педагогічну діяльність в освітній установі.

У спеціальній літературі розгляду змісту діяльності педагога в валеологічному просторі освітньої установи відводиться значне місце. Найчастіше його зводять до трьох основних напрямів: 1) виховання в дітей стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя; 2) валеологічна оцінка та контроль організації, змісту і технологій освітнього процесу; 3) організація роботи з оздоровлення вихованців у навчально-виховному процесі.

А. Міненюк пропонує такі визначення валеологічної діяльності – це цілеспрямована діяльність фахівця, що зорієнтована на збереження індивідуального здоров'я (власного та осіб, про яких він піклується) і супроводжується постійним пошуком технологій та методик оздоровлення. В нашому розумінні, це – процеси свідомого, професійного, індивідуального здоров'ябудівництва. Вони грунтуються на теоретичній основі, якою є філософські, медико-біологічні, психолого-педагогічні, екологічні та інші знання. На них спираються прикладні знання у вигляді оздоровчих методик, технологій, вимог, порад, рекомендацій. Тільки за їх наявності є можливим безпосередній процес практичного управління здоров'ям [168, с. 39].

Повна реалізація змісту валеолого-педагогічної діяльності педагога можлива за умови розв'язання наступних завдань: 1) побудова освітнього процесу у відповідності з цілями гуманістичної освіти; 2) навчання вихованців здорової життєдіяльності; 3) створення здоров'язберігаючого освітнього середовища; 4) формування у вихованців загальної культури та як її частини – культури здоров'я; 5) формування та забезпечення здоров'я вихованців (Е. Вайнер та ін.)

Зупинимося на шляхах розв'язання кожного із зазначених завдань. Сучасна парадигма гуманістичної освіти включає в себе три основні напрями педагогічної діяльності: забезпечення внутрішніх умов (установок, потреб, здібностей) для розвитку «самості», для саморозвитку (через механізми самопізнання, рефлексії, постановки цілей, фізичного та психологічного захисту, діяльності самореалізації), забезпечення зовнішніх умов (довкілля) для психічного і біологічного (фізичного) існування і розвитку дитини (харчування, одяг, меблі, навчальні та інші освітні засоби); організація людського середовища

(гуманістичні відносини, спілкування, творча діяльність, психологічний клімат і т.д.) як продукту активності дітей і дорослих [147, с. 217].

У зв'язку з цим одним із принципових завдань освіти має стати побудова індивідуальних освітніх програм і методик навчання і виховання, що передбачають самореалізацію особистості – максимально повну і з найменшими витратами для здоров'я і часу.

Освіта завжди поєднувала та поєднує в собі триєдину мету: пізнання таємниць природи, буття (наука), підготовку людини до певної діяльності (професійна освіта) та виховання. Освіта – це спосіб суспільства залучити підростаюче покоління до культури, дати можливість молоді опанувати навички та вміння необхідні як суспільству, так і самим молодим людям, які стають членами суспільства [170, с. 63].

Реалізуючи друге завдання, необхідно зробити активними всіх учасників освітнього процесу для формування установки на здоров'я і навчання здоровому способу життя в умовах сучасного навчального закладу. Оптимізація освітнього середовища установи за рахунок зниження перевантаження вихованців, збільшення частки індивідуально орієнтованих завдань, чіткої регламентованості, диференційованості, необов'язковості виконання творчих домашніх завдань та ін., служить розв'язком третього завдання.

Завдання з формування культури здоров'я вихованців педагог може розв'язати через використання всього різноманіття можливостей його професійної діяльності, зокрема, через роботу з батьками. Розв'язання завдання формування та забезпечення здоров'я вихованців не повинно обмежуватися тільки рамками щорічного ознайомлення з результатами медичного огляду вихованців та їх урахуванням у педагогічній роботі. Воно має полягати в наданні допомоги батькам у побудові раціональної і здорової життєдіяльності дітей у сім'ї, в координації роботи щодо формування та забезпечення здоров'я вихованців і всіх учасників освітнього процесу.

Під валеологічною освітою О. Міхеєнко пропонує розуміти неперервний процес пізнання, виховання валеологічної культури та розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань та вмінь, поведінки і діяльності, що забезпечують ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих . Умовно у валеологічній освіті, каже він, можна виокремити три аспекти: розвиток валеологічного світогляду і світосприймання, тобто фундаментально-концептуальні основи валеології; виховання

оздоровчого мислення, розвиток духовного, фізичного, психічного здоров'я; вивчення системи знань щодо здорового способу життя й умінь використовувати принципи і підходи прикладної практичної валеології [170, с. 34].

На відміну від прийнятого в психології розуміння діяльності як системи, що має багато рівнів, компонентами якої є мета, мотиви, дії і результат, у педагогічній діяльності переважає підхід виділення компонентів як відносно самостійних функціональних видів діяльності педагога.

В основу структури валеолого-педагогічної діяльності покладено взаємопов'язані компоненти (функції) педагогічної діяльності, виокремленні Н. Кузьміною, В. Сластьоніним, А.Щербаковим: діагностична, орієнтаційно-прогностична, конструктивно-проектувальна, організаторська, інформаційно-пояснювальна, комунікативно-стимулююча, аналітико-синтетична і дослідницько-творча. Для успішного здійснення цих функціональних видів педагогічної діяльності необхідні відповідні здібності, що проявляються в уміннях.

Розгляньмо їх з урахуванням валеологічного доповнення. Діагностична функція валеолого-педагогічної діяльності пов'язана з вивченням учасників освітнього процесу та встановленням не тільки рівня їхнього розвитку і вихованості, а й аналізом стану їхнього здоров'я, оцінкою рівня стійкості їх мотивації до здорового способу життя.

Орієнтаційно-прогностична функція валеолого-педагогічної діяльності виражається в умінні педагога визначати напрям своєї діяльності, її конкретні цілі і завдання на кожному етапі, прогнозувати її результати, тобто те, чого конкретно хоче досягти педагог, які зрушення у формуванні та розвитку здоров'я учасників освітнього процесу він хоче одержати.

Конструктивно-проектувальна функція валеолого-педагогічної діяльності органічно пов'язана з орієнтаційно-прогностичною і забезпечує відбір і зміст валеолого-педагогічної інформації, що має бути засвоєна учасниками освітнього процесу; проектування їх діяльності, в якій інформація повинна бути засвоєна; проектування своєї майбутньої діяльності і поведінки в процесі взаємодії з учасниками освітнього процесу на основі здоров'язбереження.

Організаторська функція валеолого-педагогічної діяльності пов'язана із залученням учасників освітнього процесу в заплановану валеолого-педагогічну роботу і стимулювання її активності. Для цього

педагог повинен вміти визначати конкретні завдання з навчання і виховання, розвивати ініціативу учнів, вміти розподіляти доручення і завдання, керувати всім перебігом діяльності.

Реалізуючи інформаційно-пояснювальну функцію валеолого-педагогічної діяльності, педагог виступає як джерело і як носій наукової, світоглядної і морально-естетичної інформації, що потребує не тільки глибоких знань, а й змістовної практичності. Треба не тільки володіти знаннями про те, як зберегти і зміцнити здоров'я, а й уміти їх реалізувати в аспекті своєї професійно-педагогічної діяльності.

Комунікативно-стимулююча функція валеолого-педагогічної діяльності пов'язана з тим впливом, що має особистість педагога на учасників освітнього процесу. Це не тільки особиста чарівність, моральна культура, вміння встановлювати і підтримувати гуманні взаємини, а й особиста установка на турботу про власне здоров'я, ведення здорового способу життя, спонукання своїм прикладом до цього всіх учасників освітнього процесу. Комунікативна функція передбачає встановлення правильних, здоров'язберігаючих взаємовідносин між учасниками освітнього процесу.

Сутність аналітико-оцінної функції валеолого-педагогічної діяльності полягає в самій назві. Вона допомагає педагогу встановити зворотний зв'язок у своїй роботі зі здоров'язбереження і на цій основі вносити необхідні корективи, вести пошуки шляхів вдосконалення педагогічного процесу, ширше використовуючи передовий педагогічний досвід.

У процесі оволодіння навичками здорового способу життя – тренінгова робота як спосіб тренування, навчання людини є найбільш ефективною формою організації навчально-виховного процесу одержання валеологічних знань. Таким чином, згідно з теорією навчання, моделі поведінки закріплюються на особистісному рівні в тому разі, коли вихованець накопичує достатньо позитивних наслідків власної поведінки, коли він спостерігає за наслідками поведінки інших осіб, коли переймається переживаннями інших людей, їхніми позитивними і негативними емоціями як наслідком певної поведінки. Головне, що протистоїть когнітивній теорії – це те, що знання норм і принципів гідної поведінки саме по собі ще не запобігає спокусі порушити їх. Отже, теорія навчання досить повно пояснює механізми формування звичок і є виправданою тоді, коли за мету виховання ставлять формування елементарних позитивних звичок. Процес виховання і соціалізації

звичайно відбувається не тільки в межах взаємодії вихователь-вихованець, а й у групі, яка об'єднує хоча б декілька осіб [147; 168; 238].

Елементи дослідницько-творчої функції є в роботі кожного вдумливого педагога. Дві її сторони мають особливо важливе значення. Одна з них полягає в тому, що застосування педагогічної теорії у валеологічному аспекті по суті своїй вимагає від педагога певної творчості. Інша сторона цієї діяльності пов'язана з осмисленням і творчим розвитком того нового, що виходить за рамки відомої теорії і так, чи інакше збагачує її.

Гностична (дослідницька) функція передбачає вивчення змісту і способів впливу на інших людей; вікових та індивідуально-психологічних особливостей інших людей; особливостей процесу і результатів власної діяльності, її достоїнств і недоліків. Ця функція потребує розвитку вміння аналізувати, систематизувати, узагальнювати, класифікувати, оцінювати, структурувати досліджувані явища, їх зв'язки, відносини. Об'єктами дослідження можуть виступати і сам педагог, і всі інші компоненти, фактори валеолого-педагогічної діяльності, серед яких вихованець займає основне місце.

Розуміння філософської, психологічної та педагогічної сутності валеолого-педагогічної діяльності в освітньому закладі дало нам можливість розглядати процес підготовки до неї як сукупність концептуальних положень, в якій визначено чинники, педагогічні умови, сукупність педагогічних передумов, показники готовності студентів до неї, виокремленні приватні педагогічні закономірності та визначені принципи.

Здійснення ідеї підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності визначає необхідність виявити провідні, педагогічно керовані фактори, трактуючи їх з точки зору професійно-педагогічних умов, в яких цей процес відбувається.

У педагогічній літературі немає цілісного опису факторів підготовки студентів педагогічного ВНЗ до валеолого-педагогічної діяльності. З точки зору досліджуваної нами проблеми, доцільно дотримуватися такого трактування:

– валеолого-педагогічна спрямованість особистості;

– орієнтація освітнього процесу ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності;

– гуманізація педагогічної взаємодії викладача та студента.

У цій інтерпретації сукупність вищеназваних чинників показує, з одного боку загальні уявлення фахівців про рушійні сили розвитку особистості в умовах професійної освіти, а з іншого, – відображає специфіку педагогічної освіти і умови її реалізації на сучасному етапі розвитку суспільства. Всі фактори знаходяться в тісній єдності і взаємодії. Незважаючи на важливість їх усіх, валеолого-педагогічна спрямованість особистості є системоутворюючим фактором.

Під спрямованістю особистості розуміють сукупність стійких, незалежних від ситуації, що складається, мотивів, направляючих поведінку і діяльність особистості, мотиваційна зумовленість дій, вчинків, всієї поведінки людини конкретними життєвими цілями, джерелами яких є потреби, суспільні вимоги і т.д. [126].

Спрямованість особистості характеризується її інтересами, схильностями, переконаннями, ідеалами, в яких виражається світогляд людини. Успіх педагога багато в чому залежить від його громадянської та професійної спрямованості. Спрямованість – це світоглядна позиція, що визначає систему активних ставлень педагога до професійної діяльності та її основного об'єкту – дитини. Спрямованість виявляється в духовних і соціальних потребах особистості, в її поглядах, мотивах поведінки, в установках, інтересах, очікуваннях, ідеалах. Її розглядають з точки зору рівнів, глибини, широти, інтенсивності, стійкості. Чітко виражена спрямованість на високі громадянські та педагогічні ідеали створює посилання для формування професійно значущих для педагога якостей. Л. Божович, Н. Кузьміна називають її основною рисою особистості [34; 145].

Валеологічна освіта тісно пов'язана й активно взаємодіє з іншими видами освіти, зокрема професійною. Така взаємодія сприяє більш ефективному виконанню функцій кожного з видів освіти, специфічній підготовці людини (і перш за все, молоді) до виконання своїх особистісних та соціальних обов'язків. Зміст валеологічної освіти охоплює комплекс знань різноманітних дисциплін, що так чи інакше стосуються проблем збереження та зміцнення здоров'я, створення умов для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного здоров'я та розвитку людини, формування практичних умінь та навичок організації здорового способу життя, встановлюють етичні норми, що цьому відповідають [87; 170, с. 64].

Л. Спірін визначив зміст професійної спрямованості особистості вчителя як наявність у нього професійних потреб; мотивів участі в

педагогічній роботі, успішності основних видів діяльності; рис характеру, що виражають громадянську і професійно-педагогічну спрямованість (гуманізм, любов до дітей, демократизм, свідомість і почуття обов'язку, суспільно-педагогічна активність, принциповість стосовно загальнолюдських цінностей і милосердне ставлення до вихованців та їхніх батьків, колективізм, професійне новаторство, працездатність, товариськість, толерантність, прагнення до співтворчості, миролюбне ставлення до людей) [233, с. 28].

Педагогічна спрямованість характеризується прагненням особистості стати, бути і залишатися вчителем, що допомагає їй долати перешкоди у всій професійній життєдіяльності вчителя і в окремих педагогічних ситуаціях, визначає його сприйняття і логіку поведінки, весь вигляд людини.

Отже, професійно-педагогічна спрямованість передбачає достатньо усвідомлену і емоційно виражену орієнтацію особистості на педагогічну діяльність. Вона виражається в професійних схильностях, у морально-етичному відношенні до педагогічної професії і включає: інтерес і любов до дитини як відображення потреби в педагогічній діяльності, психолого-педагогічну пильність і спостережливість, педагогічний такт, вимогливість, цілеспрямованість, товариськість, самооцінку та ін.

Так, у роботах Є. Ястребової показано, що професійно-педагогічна спрямованість не тільки спонукає студента до навчально-пізнавальної діяльності, а також створює базу для її здійснення [285, с. 107].

Ці міркування знаходять підтвердження у висновках А. Агафонової, Н. Савотіної та ін. про те, що професійно-педагогічна спрямованість студентів в умовах професійної освіти, розуміється як формування конкретних професійних установок і цінностей, включаючи і дидактичну компоненту [3; 212; 213].

Визнання розвитку учня головною метою педагогічної діяльності є підставою для зміни ціннісних орієнтацій педагога і переходом від реалізації освітніх стандартів загальної освіти до сприяння в самоактуалізації особистості і в збільшенні потенціалу здоров'я учня та дає можливість характеризувати професійно-педагогічну спрямованість особистості педагога як валеолого-педагогічну.

Вона виражається в професійних схильностях, у морально-етичному ставленні до педагогічної професії, що включає інтерес і любов до дитини, потребу в педагогічній діяльності, психолого-педагогічну

пильність, спостережливість, педагогічний такт, вимогливість, цілеспрямованість, товариськість, самооцінку та ін., передбачає активну, достатньо усвідомлену й емоційно виражену орієнтацію особистості на ціннісне ставлення до здоров'я своїх вихованців і свого здоров'я, що проявляється у всій професійній життєдіяльності вчителя [121; 116].

Фактор валеолого-педагогічної спрямованості особистості тісно пов'язаний з формуванням в освітньому процесі позитивних навчальних мотивів і особистісних якостей майбутнього педагога. У дослідженнях І. Асадуліної, З. Аустерса були виявлені різні класи навчальних мотивів студентів: широкі соціальні (в яких відбивається суспільна значимість навчання), професійні (відображають значимість навчальної діяльності для оволодіння майбутньою професією), пізнавальні (пов'язані з потребою в нових знаннях). Їх нерідко називають позитивними або внутрішніми навчальними мотивами, оскільки вони безпосередньо пов'язані зі змістом навчальної діяльності.

Отже, ними встановлено, що навчальна діяльність студентів може спонукатися одразу кількома мотивами. Однак, при цьому можна завжди виокремити мотив, що займає домінуюче положення. Цей мотив, як правило, є найбільш значущим: визначає загальну спрямованість навчальної діяльності, її місце в системі відносин і цінностей людини. Інші мотиви займають підлегле становище, виконуючи функцію стимулятора навчання. В період навчання нерідко відбувається зміна домінуючого мотиву: мотив, що раніше був підлеглим, може стати домінуючим та найбільш значущим. Результатом цього процесу є перебудова навчальної діяльності студента, зміна ставлення до неї.

У положенні, запропонованому О. Леонтьєвим, мотив існує немов би всередині діяльності, і тим самим слугує базою для виокремлення виду діяльності, а, отже, впливає і на властивості особистості, що формуються в процесі цієї діяльності [152].

У дослідженнях Р. Біберіха, Н. Савотіної виокремлюються і так звані зовнішні мотиви, тобто мотиви, не пов'язані безпосередньо зі змістом навчальної діяльності студентів, що орієнтують на цінності, котрі знаходяться за її межами, що не входять в її зміст [25; 212].

З точки зору врахування чинника валеолого-педагогічної спрямованості особистості в навчально-виховному процесі важливим є положення, що розвивається в роботах Н.Тализіної, Л. Фрідмана та ін., про вирішальну роль мотиваційного етапу в навчальній діяльності, а також ролі полімотиваційності вчення. Здатність до самостійності учіння,

до саморегуляції не розвивається поза розвитком мотиваційно-ціннісної сфери особистості студента.

Духовний світ студента, його ціннісні орієнтації, інтереси, і мотиви – це та першооснова, що визначає його професійну спрямованість, є основою і регулятором ставлення до навколишньої дійсності, до самого себе і до інших членів колективу і суспільства, що визначають здатність особистості до саморегуляції, самовизначення, самоствердження, до рефлексії. Ціннісний блок у структурі особистості становить систему, що розвивається, має об'єктивно-суб'єктивний характер, і формування якої відбувається тільки в діяльності [259, с. 59].

З цієї точки зору професійна підготовка передбачає організацію неперервної діяльності студентів педагогічних ВНЗ і потребує більш високого рівня розвитку мотиваційної сфери студентів у порівнянні зі школярами. Істотною відмінністю цього рівня є здатність особистості до постановки нових цілей і до перебудови мотивів учіння (В. Асєєв та ін.)

Виокремлюючи як другий фактор орієнтацію освітнього процесу ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності необхідно відзначити, що цей фактор складається з внутрішніх факторів: професійна спрямованість освітнього процесу ВНЗ, стан здоров'я студентів ВНЗ та ін.

Під професійною спрямованістю освітнього процесу ВНЗ варто розуміти комплексний організаційно-педагогічний та психолого-педагогічний вплив на особистість студента, що забезпечує, по-перше, формування культури здоров'я, соціальних властивостей особистості, її психофізичних якостей, потреб у самовихованні та самовдосконаленні, необхідних і достатніх для успішного необмеженого виконання педагогічної діяльності, організації здорового способу життя, культури розумової праці; по-друге, ініціативне та компетентне використання педагогічних засобів у зміцненні здоров'я вихованців, організації їх діяльності, активного дозвілля (М. Віленський, Р. Сафін та ін.).

Професійна спрямованість навчання і виховання студентів мають стати основою орієнтації освітнього процесу ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності в освітньому закладі. Вона вимагатиме системної організації всього навчально-виховного процесу та має спиратися на такі принципи: комплексний, системно-цільовий вплив на формування особистості педагога; єдність навчання і виховання, цілісність навчально-виховного процесу ВНЗ, його зв'язок з діяльністю освітніх установ; неперервність, послідовність, спадкоємність процесу протягом усього періоду формування особистості студента у ВНЗ;

урахування специфіки факультету, року навчання, рівня загальнокультурного та професійного рівня розвитку студентів, диференційований підхід до них і єдність формуючої роботи – загальноуніверситетської, факультетської, курсової, групової, індивідуальної; єдність виховання і самовиховання, освіти і самоосвіти на основі принципу саморозвитку студентів, всебічний розвиток їхньої творчої ініціативи і самодіяльності через участь у різних видах спільної діяльності; взаємодія педагогічних колективів і громадських організацій у досягненні виховних цілей; взаємозв'язок особистої зацікавленості та громадської необхідності у виховній діяльності, ствердження в свідомості кожного студента суспільної значимості виховання в собі необхідних якостей педагога (М. Віленський, Р. Сафін та ін.)

Професійна спрямованість змісту й організації викладання педагогічних дисциплін має відображати взаємозв'язок різноманітних навчальних та пізнавальних заходів, об'єднаних в єдине ціле. Вона має забезпечувати функціональні зв'язки із загальною системою професійної підготовки у ВНЗ, подальше засвоєння, закріплення і вдосконалення на практиці спеціальних знань, умінь і навичок, розвиток психофізичних та особистісних якостей, педагогічних здібностей, необхідних у валеолого-педагогічній діяльності.

Стан здоров'я студентів професійних навчальних закладів - ось ще одна основа орієнтації освітнього процесу ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності в освітньому закладі.

Дослідники в області психофізіології та гігієни виокремили фактори погіршення здоров'я студентів в освітніх установах – це інформаційне перевантаження, що виникає в процесі вивчення значного обсягу навчальних предметів, науковий рівень яких безперервно зростає; нерівномірність розподілу навчального навантаження в рамках навчального дня (тижня, навчального року) і, як наслідок, порушення навчального режиму студента; перевтома (А. Петровський, А. Кіколов та ін.); погана організація навчального процесу, неритмічність роботи, відсутність своєчасного відпочинку, санітарно-гігієнічні та побутові умови в навчальних аудиторіях, гуртожитках.

Під хронічним впливом навчальних чинників значно підвищується напруженість різних функцій організму, від яких багато в чому залежить стан фізичного, психічного та духовного здоров'я студента.

Фізичне (соматичне) здоров'я становить стійкий функціональний стан організму, що забезпечує успішну життєдіяльність людини

(життєдіяльність як окремих тканин, органів і систем, так і всього організму в цілому). Психічне здоров'я розуміється як спроможність людини усвідомлено відноситися до функцій свого організму (травлення, дихання та ін.), здатність регулювати свої психічні процеси (управляти своїми думками, почуттями, бажаннями) .

До ознак і показників духовного здоров'я відносяться: сприйняття життя як цінності, прагнення людини до створення в ній нових ціннісних якостей, гуманістичні способи впливу на себе і оточуючих, відчуття людиною цілісності внутрішнього світу. Так, А. Маслоу вважає, що люди, здорові духовно, володіють особливими характеристиками. Ці люди можуть прагнути до цілісності своєї особистості, до самоактуалізації, тобто до звершення своєї місії, покликання, долі.

Особливе місце серед факторів, що впливають на стан і рівень здоров'я населення регіону, займає «географічний чинник» - умовна назва комплексу факторів, котрі мають відношення до особливостей клімату, ландшафту, місця проживання, популяції, соціально-економічних умов життя (урбанізація, розвиток інфраструктури і соціальної сфери) -- (В. Нестеров, П. Паскж та ін.)

На думку В. Нестерова, цей фактор підкреслює зв'язок умов, в яких відбувається розвиток людини, до місця проживання, популяції в географічному, соціальному, економічному плані.

Інтерес до цієї проблеми визначається внутрішніми потребами педагогічного процесу, тим фактом, що регіональні особливості проживання, включаючи кліматo-географічні, соціальні і національні, мають широко враховуватися в практиці організації педагогічної діяльності.

У зв'язку з цим, перед педагогами професійної установи постає проблема звільнення студентів від впливу чинників, що руйнують їхнє здоров'я. Нині складно ставити питання про обмеження зростаючої напруги у процесі навчання, доцільніше орієнтувати освітній процес ВНЗ на організацію валеолого-педагогічної діяльності в освітніх установах.

Наступним чинником підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності є гуманізація педагогічної взаємодії викладача та студента в освітньому процесі ВНЗ.

Педагогічна взаємодія – особистісний контакт педагога і вихованця, що має наслідком взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, відносин, установок (Г. Коджаспірова). Педагогічна взаємодія виявляється у вигляді співробітництва, коли обома сторонами

досягається взаємна згода і солідарність у розумінні цілей спільної діяльності і шляхів її досягнення (О. Мудрик).

На думку В. Кан-Каліка на основі принципу співпраці мають будуватися відносини студентів і викладачів у ВНЗ у навчальній, науковій, моральній сферах. При цьому необхідно враховувати таке: здійснювати педагогічну взаємодію через втягнення студентів в різноманітну роботу кафедр; систематично реалізовувати в процесі взаємин зі студентами їхню професійну спільність з викладачами; в спілкуванні орієнтуватися на дорослу людину з високою самосвідомістю; долати рецидиви авторитарних форм виховного впливу; залучати студентів у різноманітні форми власне університетської діяльності; створювати можливості для підвищення активності студентів через участь їх у формах роботи, здійснюваних викладачем; реалізовувати різноманітні системи неофіційних контактів; формувати різноманітні об'єднання студентів.

Гуманістична взаємодія учасників освітнього процесу, де вони виступають як паритетні, рівноправні, в міру своїх знань і можливостей, партнери, можлива тільки в гуманістично-орієнтованому педагогічному процесі [165, с. 129].

У роботах Л. Куликової зазначено, що гуманістична педагогічна взаємодія педагога і студентів у навчанні є найважливішим чинником гуманізації вищої педагогічної освіти, а поняття «педагогічна взаємодія» акцентує відмову від повчальності та орієнтації на прямий психологічний тиск, стверджує взаєморозуміння і злагоджену «дієвість» педагога і студента в освітньому процесі. Ядром цього процесу має стати педагогічна підтримка та стимулювання особистісного саморозвитку студентів. До числа методів гуманізації педагогічної взаємодії в процесі освіти відносяться особистісний характер спілкування викладача і студента, професійне зближення викладача і студента на основі загального інтересу до занять творчістю і наукою, оскільки спільна діяльність розвиває самоповагу студентів, посилює їхню потребу в більш продуктивній самореалізації, народжує високу мотивацію освіти і професійної діяльності [148].

Е. Федотова, розглядаючи педагогічну взаємодію як чинник особистісного саморозвитку педагога і вихованця, визначає його таким чином: педагогічна взаємодія – це соціально обумовлений і особистісно значущий спосіб реалізації міжособистісних і діяльнісних контактів вихованця і вихователя (при цьому останній відіграє спрямовуючу функцію), в процесі і в результаті якої, за певних умов здійснюється

усвідомлений, інтенсивний і продуктивний саморозвиток контактуючих суб'єктів, що має взаємопов'язаний характер; відбувається зміцнення їхньої спільності і піднесення відносин [256].

Як продемонстрували роботи Л. Виготського, Н. Кузьміної, В. Петровського та ін. включення кожного індивіда в систему спільної діяльності і спілкування – це психологічно виправданий шлях розвитку мотиваційно-ціннісної сфери. Умови особистісно орієнтованої спільної діяльності студента з викладачем виокремлюють індивідуальність студента, визначають формування механізмів саморегулювання, самовизначення.

У системі факторів формування глибоких і систематизованих загальнопедагогічних знань провідне місце належить особистості викладача, рівню його професійної кваліфікації (Ф. Гоноболін).

Основними лініями впливу викладача на студентів є, на думку О. Абдулліної, рівень його знань, методи його роботи, що є прикладом для студентів, стиль стосунків зі студентами, моральність викладача [2, с. 123].

Серед достатньої кількості робіт стосовно проблеми професійної освіти недостатньо вирішується питання про роль особистісних якостей в цьому процесі. Індивідуальні особливості студентів, що різняться, перш за все, розходженням у їхніх вихідних характеристиках, ускладнюють процес взаємодії. Потрібно пам'ятати, що включення людини у взаємодію в нових умовах і нових формах навчання викликає у неї на якийсь період своєрідний стан напруги, який можна розглядати як ситуаційно-психологічний стрес. Навіть за однакових умов освіти процес включення студентів у педагогічну взаємодію не може бути уніфікованим для всіх, його індивідуальна своєрідність визначається індивідуальними відмінностями людей, насамперед, поєднанням індивідуальних якостей особистості.

Знання індивідуальних особливостей цих характеристик, на основі яких будується система включення студентів в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість зробити процес рівним і психологічно комфортним.

Дієвість вищеназваних чинників забезпечується наявністю відповідних педагогічних умов і передумов, що разом визначають обставини, створювані педагогом, котрі сприяють переродженню зовнішніх умов розвитку особистості у внутрішні, що спонукають її до саморозвитку.

Як показали наші дослідження, підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності може бути успішною за умов формування у них стійкої мотивації валеолого-педагогічної діяльності, валеологічної спрямованості змісту педагогічних дисциплін, взаємодії студентів з батьками з виховання здорової дитини в період педагогічної практики в освітньому закладі.

Невід'ємною частиною у здійсненні першої умови є розвиток позитивних навчальних мотивів і дієвих цілей майбутнього педагога, оскільки мотиви і цілі є найважливішими детермінантами педагогічної діяльності. Мотив як суб'єктивна причина, як психічне явище, безпосередньо спонукає людину до вибору того чи іншого способу дії, лежить в основі тієї чи іншої поведінки, вчинків людини. Сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності особистості, її поведінки складають мотивацію. Структура мотивів студента педагогічного навчального закладу, що формується в період навчання, є стрижнем особистості майбутнього педагога і багато в чому залежить від мотивації вибору професії педагога, що згодом впливає на рівень професійної майстерності.

Серед багатьох напрямів формування позитивної мотивації валеолого-педагогічної підготовки студентів, основними можна вважати: ставлення до навчання і обраної спеціальності, формування практичних навичок для майбутньої роботи, формування і використання творчих здібностей та інших якостей особистості в навчально-практичних заняттях. Мова йде про те, що навчання включає в себе не тільки одержання професії, а й ставлення до цілої низки елементів навчальної ситуації (якість навчання, інтерес до навчання як до одного з видів діяльності, різноманітність навчального процесу, зміст і організація навчання, науково - дослідна робота, умови навчання і т.д.) і до об'єктів дійсності.

Першочерговим напрямом, що визначає якість професійної підготовки, як свідчать дослідження Е. Федотової, є зміст освіти, правильне формування сукупності знань, умінь і навичок, необхідних і достатніх для здійснення конкретної професійної діяльності [256, с. 67].

Н. Тализіна вважає, що в цьому процесі необхідно керуватися принципом зв'язку навчання з життям. Повний зміст цілей підготовки фахівців визначається конкретними суспільно-історичними умовами, в яких вони будуть жити і працювати, тобто «особливостями державного ладу, особливостями століття і особливостями професійної діяльності»

[246, с. 150].

Зміст освіти фахівця має виходити із загальної мети - побудови педагогічної моделі соціального замовлення. Зміст освіти, обумовлений сучасною ситуацією стану здоров'я населення, варто визначати як соціально орієнтовану і педагогічно адаптовану систему, засвоєння якої забезпечує формування всебічно, гармонійно розвиненої особистості, підготовленої до участі в валеолого-педагогічній діяльності.

Прихильники діяльнісного підходу трактують аспект спеціальної організації системи навчальної діяльності як цілі професійного етапу підготовки, що полягає у створенні принципово нового рівня системної організації навчально-пізнавальної діяльності студента ВНЗ (Н. Кузьміна, С. Годнік, В. Дугінець та ін.). У свою чергу, прихильники особистісно-діяльнісного підходу, мету цього етапу навчання бачать не тільки у формуванні навчальної діяльності та самоорганізації навчання, але і в перебудові рівня регуляції всієї мотиваційно-сенсової сфери особистості студента, в оволодінні ціннісним ставленням до власної особистості, в розкритті здатності до особистісного росту (Л. Куликова, Л. Новикова, В. Нікітенко та ін.)

Зміст педагогічної підготовки студентів вищої школи становить зв'язок загального, особливого та індивідуального. Фундаментальні знання в галузі педагогіки здобуваються в процесі вивчення нормативних, обов'язкових педагогічних дисциплін. Валеологічна спрямованість змісту цих розділів може бути здійснена шляхом орієнтації теоретико-практичної педагогічної підготовки студентів на соціально і особистісно значущі цінності, що забезпечить формування та розвиток особистісної установки на власне здоров'я і здоров'я іншої людини .

Форми валеологічної спрямованості змісту педагогічних дисциплін ми розглядаємо як способи організації освітнього процесу у ВНЗ: валеологічна спрямованість аудиторних навчальних занять, на яких важливо враховувати міждисциплінарні зв'язки; валеологічна спрямованість педагогічної практики в освітніх установах, що включає ознайомлення з постановкою валеологічної діяльності в них, аналіз стану здоров'я учасників освітнього процесу, оволодіння методикою організації та здійснення валеолого-педагогічної діяльності, організація та участь в проведенні валеологічних заходів; участь студентів у навчально-дослідницькій роботі через виконання курсових і дипломних досліджень, тематика яких охоплює питання формування здоров'я учасників педагогічного процесу освітньої установи; організація спецкурсу або

спецсемінару з поглибленим вивченням питань змісту та особливостей організації валеолого-педагогічної діяльності в системі дошкільної освіти.

Виокремлюючи наступною умовою підготовки студентів до валеолого-педагогічної діяльності взаємодію студентів з батьками задля виховання здорової дитини в період педагогічної практики в освітньому закладі, потрібне не лише введення ситуації спільної діяльності, а й спеціального навчання взаємодії та співпраці.

Підготовка до діяльності відбувається в самій діяльності. Це загальновідомий факт. Ми вважаємо за необхідне включення студентів педагогічного ВНЗ у діяльність, що дозволяє максимально розвивати особистість студента й удосконалювати саму діяльність. Такою діяльністю є педагогічна практика. Вона спрямована на пізнання закономірностей і принципів професійної діяльності, на оволодіння студентами способами її організації, на формування всебічно розвиненої, соціально-активної особистості студента.

Процес навчання в освітньому закладі передбачає включення студентів у систему суспільних відносин і засвоєння соціальних цінностей суспільства. Студентство – це мобільна соціальна група, метою діяльності якої є організована за певною програмою підготовка до виконання високих професійних і соціальних ролей у матеріальному та духовному виробництві.

На студентський вік припадає процес активного формування соціальної зрілості, що передбачає здатність кожної молодої людини оволодіти сукупністю соціальних ролей: фахівця, батька, громадського діяча та ін. Час професійного навчання співпадає з другим періодом юності або першим періодом зрілості, що відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Ананьєв, А. Дмитрієв, І. Кон, В. Лісовський, З. Єсарєва та ін.). Характерною рисою морального розвитку є посилення мотивів поведінки. Помітно розвиваються ті якості особистості, котрих не вистачало в старших класах: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем: мети, способу життя, обов'язку, любові, вірності та ін.

Деякі автори вказують, що оптимум розвитку інтелектуальних показників та емоційної сфери припадає на 18-22 роки [282, с. 231].

Саме в цьому віці (далі цей вік будемо називати студентським) спостерігається оптимізація в розвитку майже всіх функцій і систем організму: швидкі реакції аналізаторів на зовнішні подразники,

підвищена лабільність нервових і емоційних процесів, найбільша пластичність, витривалість і рухливість механізмів центральної нервової системи і аналізаторних систем, висока швидкість розумових процесів запам'ятовування і переключення уваги з одного виду діяльності на інший, підвищена пізнавальна діяльність, успішність і швидкість розвя'зки вербально-логічних завдань, підвищений інтерес до новизни. В цьому віці у студентів збуджувальні процеси переважають над гальмівними.

В індивідуально-психологічному відношенні студентський вік характеризується найбільш активним розвитком почуттів вищого порядку: емоцій, любові, становлення характеру, зумовленим суспільно-політичними, соціально-навчальними, морально-етичними чинниками і вихованням в сім'ї. Разом з тим, фахівці в області вікової психології і фізіології відзначають, що здатність людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 17-19 років ще не повністю розвинена [271].

Сутність періоду професійної освіти визначається не тільки пристосувальними тенденціями, а й процесами активної перебудови свідомості і новоутвореннями мотиваційно-сенсової сфери особистості студента . У становленні системи саморегуляції особистості в навчальному колективі, у формуванні студента як суб'єкта навчально-виховних взаємодій і спільної діяльності з викладачем полягає, на думку авторів, у цьому періоді функція специфічної організації змісту і методів освіти.

Ця новизна і пов'язані з нею труднощі, як зазначає І. Богданова, створюють своєрідний «бар'єр», який має бути подоланим. Мова йде про труднощі засвоєння нових соціальних норм, встановлення і підтримування студентом певного соціального статусу в новому колективі. Соціально-психологічні «бар'єри» нерідко ускладнюють педагогічну взаємодію, оскільки від особистості потрібне певне «переключення уваги з навчання на спілкування, складна переоцінка самої себе» [31].

У той самий час оволодіння умінням працювати в нових умовах, як стверджує Л. Шубіна, безпосередньо залежить від народження у студентів потреби в професійному самовихованні і рівня освоєння методів психологічної саморегуляції [277].

Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності, як уже відзначалося, можлива в процесі включення їх у взаємодію з батьками задля виховання здорової дитини в період педагогічної практики. У зв'язку з цим, виникає необхідність в оцінці підготовленості студентів до

реалізації цієї умови, готовності до спільної діяльності з учасниками освітнього процесу, їх педагогічної позиції.

За визначенням фахівців, педагогічна позиція – це сукупність взаємин учителя та учня, відношення до самого себе, до всього педагогічного процесу, до уроку. Формування педагогічної позиції вчителя, залишається нині однією з найактуальніших проблем професійної підготовки і підвищення кваліфікації вчителя в сучасній професійній освіті [229]. Від наявності педагогічної позиції у педагога багато в чому залежить задоволеність студентів його діяльністю, взаєминами, педагогічним керівництвом, захищеність особистості в колективі, внутрішній спокій, а також стан і рівень здоров'я студентів.

Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності в системі освіти можлива за наявності таких передумов: професійна спрямованість особистості; особистий інтерес студентів до свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців; гуманістичний стиль педагогічного спілкування.

Важливою передумовою готовності студентів до валеолого-педагогічної діяльності є гуманістичний стиль педагогічного спілкування, коли здійснюється «під'єднання», співпереживання, емпатія, взаємна довіра аж до «сповідальності» (А. Мудрик), опора на загальні цінності, ідеали, внаслідок чого розвивається можливість, що створюється і підтримується педагогами, індивідуально-особистісного прояву і взаємин.

Різні ситуації спілкування, в яких бере участь людина, впливають на її розум, почуття, волю та на її подальший розвиток, а також і на особистість людини в цілому. У випадках повторення подібних ситуацій, особливо, якщо в них задіяні значимі для суб'єкта люди, певний тип поведінки може закріпитися і стати звичним. Разом з тим, на думку Б. Ананьєва, в цього психологічного механізму формування особистісної якості в спілкуванні є ще один аспект – спілкування завжди виявляється найсильнішим засобом формування в людини ставлення до інших людей, а також до самого себе [9, с. 254].

О. Бодальов визначив якості особистості, необхідні для успішного спілкування: спрямованість на інших людей; великий об'єм уваги, її стійкість, і вміння розподіляти увагу; спостережливість, вихованість емоційної сфери; вміння вибирати найбільш підходящий спосіб поведінки, уміння керувати своєю поведінкою на основі знань про самого себе [33, с. 45].

За результат валеологічної підготовки студентів педагогічного ВНЗ до здоров'язбереження дитини в освітньому процесі автори беруть «готовність до валеологічної діяльності в школі» (Н. Панова), «валеологічну готовність як» передстартовий « стан до відповідних видів діяльності» (І. Бердніков), «готовність вчителя до валеологічної роботи з школярами» (Л. Татарнікова) та ін.

Ми вважаємо, що показниками, котрі свідчать про готовність студентів до валеолого-педагогічної діяльності, виступають: ціннісна орієнтація студентів на здоров'я; рівень ортобіозу студентів, що відображає рівень їх валеограмотності як стану особистості, зумовленого розумінням сутності здоров'я і здорового способу життя, чітко вираженої мотивації прояву бажання «творити» здоров'я, моральною готовністю вести здоровий спосіб життя, створювати, зберігати і зміцнювати своє здоров'я та дбайливо ставитися до здоров'я інших людей; готовність студентів до взаємодії з батьками задля виховання здорової дитини.

Ціннісні орієнтації в різних психологічних теоріях зіставляються або з уявленнями, думками і переконаннями, або з соціальними установками, або з потребами і мотивами.

Так, первинними, самостійними за походженням і базисними за своїми характеристиками П. Симонов назвав вітальні (біологічні), соціальні й ідеальні потреби. Відповідно до запропонованого ним підходу, особистість – це динамічна система, основу якої становить індивідуальна композиція первинних, базисних потреб. Ієрархія вітальних, соціальних та ідеальних потреб може перебудовуватися впродовж життя цієї людини. У такому випадку, мета будь-якого виховання – формування певного набору та ієрархії потреб, відповідних ціннісним орієнтаціям соціуму. Ця мета може бути досягнута двома шляхами: безпосереднім впливом на свідомість і підсвідомість суб'єкта через імітаційне відтворення поведінкових еталонів і через озброєння суб'єкта соціально цінними способами і засобами задоволення його потреб [222; 223].

Цінності і потреби становлять завжди співвіднесені один з іншим структурні і динамічні аспекти особистості, узгодженням яких досягається її інтегрованість та стабільність. Вони не тільки забезпечують функціонування психіки в межах кожного конкретного рівня, а й є детермінантами особистості як цілісної системи.

Цінності значною мірою визначають як структуру, так і спрямованість особистості. Ціннісні орієнтири органічно вбудовані,

включені в особистісну структуру і забезпечують відповідність між індивідуальним досвідом і універсаліями загальнолюдського культурного досвіду. В рамках індивідуально-особистісного буття цінності виступають не тільки як загальнолюдські універсалії, що перебувають в незмінному символічному просторі, а й як динамічні фактори або детермінанти особистісного становлення. Система цінностей одночасно трансцедентна особистості, оскільки задається соціальним контекстом і є інтегральним продуктом людської культури, і в той самий час іманентно властива особистісній структурі, через що визначає вузлові моменти її формування. Цінності безпосередньо детермінують мотиваційну сферу особистості. Потреби визначають як динамічні (процесуальні) кореляти цінностей, що виступають рушійними силами поведінки та розвитку. Ті потреби, що співвідносяться з домінуючими цінностями, називають пріоритетними, оскільки вони будуть задовольнятися в першу чергу. Коли домінуючим цінностям відповідають аналогічні задоволені потреби, особистість досягає узгодженості і відносного здоров'я. Комбінація переважаючих цінностей і відповідних їм фрустрованих потреб породжує розбалансованість і внутрішньо особистісний конфлікт, що веде до різних розладів. Цінності забезпечують як стійкість особистісної структури, так і актуалізацію динамічних, мотиваційних її складових [57, с. 93].

Найголовнішим, визначальним чинником здоров'я вважають свідомість людини, що дозволяє зробити розумний, усвідомлений вибір засобів і дій для формування здоров'я та здорового способу життя. Цей фактор найбільш глибоко розкривається в понятті ортобіозу – правильного способу життя, який сформулював І. Мечников. Мета і сенс ортобіозу – навчити людину правильному вибору в будь-якій ситуації тільки корисного, того що сприяє здоров'ю та відмови від всього шкідливого. Саме йому належить ідея про необхідність науково обґрунтованих правил індивідуального людського життя. Це те, що зараз називається здоровим способом життя. До них відносяться: 1) свідоме ставлення до свого здоров'я; 2) фізична активність; 3) дотримання режиму сну; 4) дотримання режиму харчування; 5) вміння володіти собою; 6) оптимістичний настрій; 7) відмова від алкоголю (крім випадків лікувального застосування); 8) повна відмова від паління; 9) повна відмова від наркотиків; 10) самовіддача в роботі; 11) матеріальний достаток; 12) сексуальна задоволеність; 13) теплі стосунки в родині [163, с. 72].

Згідно з дослідженнями О. Васильєвої, Є. Журавльової,

Р. Захарової та ін. населенням досить активно визнаються всі вищеназвані пункти як необхідні складові ортобіозу. Реальне дотримання ортобіозу в повсякденності є набагато нижчим ідеального уявлення про нього. Перших чотирьох факторів можуть дотримуватися незалежно від обставин і оточуючих людей, вони є наслідком культури та гігієни. Фактори 7, 8, якщо їх не дотримуються, то це шкідливі звички. Інші фактори залежать від уміння взаємодіяти з людьми, уміння сподобатися людям, підтримати оптимізм в собі і в людях. Фактор «матеріальний достаток» багато в чому залежить як від зовнішніх обставин, так і від власної енергії і професіоналізму особистості.

Визначаючи наступний показник готовності студентів до валеолого-педагогічної діяльності, ми виходили з того, що здоров'я школярів залежить не тільки від того, як про нього піклуються педагоги, а й у значній мірі від того, як про нього піклуються батьки, як вони організовують і забезпечують життєдіяльність дітей в умовах сім'ї.

Показником і одночасно критерієм, що визначає готовність студента до валеолого-педагогічної діяльності, виступає його готовність до взаємодії з батьками задля виховання здорової дитини. Критерій грає роль моделі-еталона і становить систему найбільш важливих ознак, що відображають не весь аналізований об'єкт, а тільки ті сторони, що задовольняють мету дослідження і піддаються вимірюванню. Еталонними ознаками критерію готовності студентів до взаємодії з батьками задля виховання здорової дитини нами були визначені наступні: наявність валеолого-педагогічних знань; вміння формувати зміст взаємодії з батьками задля виховання здорової дитини; знання і володіння формами організації взаємодії з батьками; наявність творчого підходу; вміння планувати заходи валеологічної спрямованості; володіння навичками демонстрації прийомів оздоровлення; володіння навичками педагогічного спілкування з батьками та навичками організації та підтримання їхньої уваги. Готовність студентів до взаємодії з батьками щодо виховання здорової дитини є складною педагогічною характеристикою. Для виміру таких характеристик В. Мізінцевим розроблена відповідна технологія [149, с. 114].

Є кілька визначень поняття «валеологічне виховання». Так І. Бердніков уважає, що валеологічне виховання – цілеспрямований педагогічний процес виховання валеологічної спрямованості особистості, показ самого процесу гармонійного розвитку особистості, шляхів її становлення як суб'єкта пізнання, спілкування, творчості. Валеологічне

виховання має своєю метою гармонійний розвиток особистості й припускає здорову життєдіяльність і здоровий характер стосунків між учасниками педагогічного процесу [21]. Р. Айзман зазначає, що валеологічне виховання є процесом формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей й загальнокультурного світогляду.

Більшість валеологічних знань, котрі студенти педагогічного університету одержують під час навчання, виховання й особистісного розвитку, на думку О. Бондаренко [45, с. 97-98], можна представити у такий спосіб (таблиця 4.1).

Таблиця 4.1

Валеологічні знання студентів педагогічних університетів

Теоретичні знання	Практичні знання
– знання закономірностей та етапів формування здоров'я людини; – знання основ безпечної життєдіяльності; – знання про складові ЗСЖ; – знання принципів і методів виявлення, використання і активізації резервних можливостей організму людини; – знання найбільш поширених традиційних і нетрадиційних систем оздоровлення; – знання механізмів шкідливого впливу на організм алкоголю, паління, наркотичних і токсичних речовин; – знання механізмів гармонізації відносин з оточуючим середовищем.	– Знання методик діагностування і корекції функціональних станів організму; – знання рівня стану власного здоров'я, шляхів оздоровлення організму; – знання динаміки розумової і фізичної працездатності для застосування у майбутній професійній діяльності і побутовій сфері; – знання про професійні захворювання і надання першої допомоги при невідкладних станах; – знання культури міжстатевих стосунків

Як зазначають науковці, валеологічні знання мають багато аспектів: педагогічний, філософський, культурологічний, медичний, екологічний, психологічний, етнографічний, математичний, кібернетичний, біологічний, соціологічний, валеологічний та ін., що підкреслює інтегративність та мультидисциплінарність валеології (рис. 4.2) [249, с. 23].

Валеологічний підхід до проблеми формування стилю оздоровчого мислення передбачає розроблення шляхів, засобів і методів навчання як загальним, так і інваріативним стилям уявної діяльності. Тоді індивідуальні особливості вже наявного, раніше сформованого типу оздоровчої самосвідомої мисленнєвої діяльності у студентів є однією з

головних умов для подальшого розвитку або переформування тієї або іншої форми мислення на професійно необхідний, тобто – валеологічний. Це навчальна і експериментально-наукова мета професійної підготовки майбутнього фахівця освітньо-оздоровчого напряму. Для того, щоб успішно здійснювати пізнавальну або практичну діяльність, необхідно засвоїти норми стилю мислення, тобто, потрібно володіти певним стилем усвідомленої професійної миследіяльності [168, с. 43].

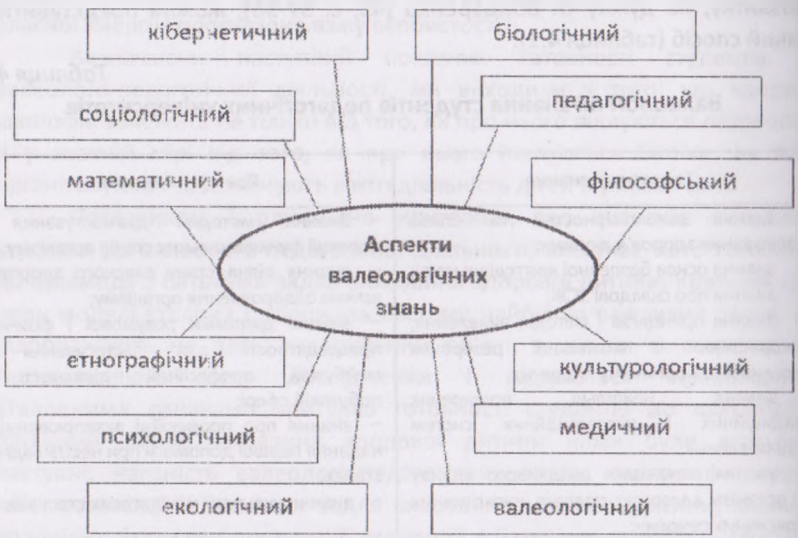


Рис. 4.2. Аспекти валеологічних знань

У процесі дослідження нами визначено наступні залежності: між ціннісною орієнтацією студентів на здоров'я і стійкою мотивацією валеолого-педагогічної діяльності; між рівнем ортобіозу студентів і валеологічною спрямованістю змісту педагогічної дисциплін; між готовністю студентів до взаємодії з батьками щодо виховання здорової дитини та гуманізацією педагогічної взаємодії викладача та студента в освітньому процесі ВНЗ. Дані залежності є закономірностями процесу підготовки студентів педагогічного ВНЗ до валеолого-педагогічної діяльності.

Реалізація вищенаведених закономірностей ґрунтується на принципах гуманістичної педагогіки, що визначають процес підготовки

студента до валеолого-педагогічної діяльності:

– принцип цілісності, що означає необхідність врахування всієї складності людини, особистості як цілісності, створення відповідної цілісності педагогічних умов для її розвитку, набуття нею свідомості особистої цілісності, що зумовить її постійний рух до самовдосконалення;

– принцип орієнтації на саморозвиток студента як цілеспрямованої діяльності людини, як природно-соціально-психологічний процес особистісного становлення, який здійснюється особистістю згідно зі своїми цінностями, життєвими перспективами, «образом Я-майбутнє»; як системне збагачення власних особистих характеристик, індивідуального досвіду діяльності і спілкування, плекання себе як суб'єкта власного життя і продуктивної ціннісно-орієнтованої соціальної взаємодії;

– принцип творчої побудови своєї особистості;

– принцип єдності особистісного і професійного саморозвитку через включення студента в суб'єкт-суб'єктні відносини в його діяльності допоможе йому усвідомити особистісний зміст останньої, посилить його «оволодіння собою», тобто вольову саморегуляцію, особистісне самоврядування, стимулює професійно-особистісне самовиховання і самовдосконалення.



Рис. 4.3. Ефективність різних методик навчання у формуванні пізнання

Виявлена низка факторів і умов, що дозволяє виокремити деякі

закономірності і принципи, що визначають готовність студентів до валеолого-педагогічної діяльності в системі освіти, на нашу думку, здатна позитивно вплинути на всю структуру особистості і тим самим зіграти вирішальну роль в її професійному саморозвитку.

Із багатого педагогічного арсеналу необхідно вибрати методичні підходи, які будуть результативними і цікавими для студентів. Аналіз наявних літературних даних про ефективність різних засобів, форм, методик навчання, методичних підходів до педагогічного процесу у формуванні пізнання (рис. 4.3) свідчить про те, що провідну роль у засвоєнні матеріалу має взаємодія між викладачем і студентами [249, с. 31].

Аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми дає підстави стверджувати, що оздоровлення життя нашого суспільства неможливе без усвідомлення величезної ролі освіти в утвердженні самоцінності людської особистості, пріоритету загальнолюдських цінностей. У зв'язку з цим, серед чисельних проблем сучасної педагогічної науки особливої актуальності набуває проблема валеологічного самовдосконалення студентів. Від її вирішення залежить якість підготовки сучасних молодих фахівців, розвиток і використання інтелектуального потенціалу суспільства, його здоров'я.

4.4. Педагогічна модель формування валеологічної компетентності майбутніх учителів

Програмно-методичне забезпечення валеологічної освіти майбутніх учителів матиме оптимальний вигляд, коли буде зорієнтоване на його прикінцеву мету – формування соціально та професійно активної особистості вчителя. Ця прикінцева мета находить своє відображення в узагальненій структурно-ступеневій моделі фахівця, що має бути закладена в основу цілісного процесу формування особистості вчителя. Для навчання студентів валеологічній діяльності професійно-педагогічні завдання мають бути перебудовані в навчальні завдання, побудова і яких безпосередньо пов'язано з практичними заняттями з питань здоров'я, навчання з застосуванням різних методик, в тому числі інтерактивних.

Теоретико-методологічні основи професійної підготовки фахівців з валеологічними знаннями – це сукупність головних положень і висновків суспільно-наукових, педагогічних, психологічних, правових, природничо-

наукових, медичних дисциплін і наукових досліджень, що є вихідними для розроблення питань організації, змісту та методичного забезпечення і є результатом концептуального узагальнення основ філософії, педагогіки, психології, соціології, юриспруденції та медицини.

Філософські основи відображають концепції про найбільш загальні закони розвитку природи, людини, суспільства, мислення і базуються на найважливіших закономірностях життєдіяльності людини, діалектиці співвідношення соціальних та біологічних факторів у її життєдіяльності, вирішальній ролі соціально-економічних умов і перевазі методів виховання перед вихованням в системі охорони та зміцнення здоров'я, а також здоров'язбереження індивіда.

Правові основи відображають положення про соціальні норми поведінки людини, правові форми діяльності держави і політичної системи суспільства в цілому, присвячені охороні здоров'я та реалізації права на здоров'я людини і громадянина. Останні закріплені в Конституції України і в спеціальних законних і підзаконних нормативних правових актах. Наприклад, до них відноситься право на охорону здоров'я та медичну допомогу, на безпеку праці, захист навколишнього середовища, дотримання правил дорожнього руху, боротьба з алкоголізмом і наркоманією, заборона куріння в громадських місцях, профілактика захворювань, інформування населення з питань охорони здоров'я та ін. Проте нині не виконується в повному обсязі одна з головних функцій права в системі охорони здоров'я людини – виховна.

Економічні основи визначають залежність між станом здоров'я та економічним становищем населення в цілому, в окремих громадських групах та індивідуально у кожної людини, і спрямовані на інвестицію фінансових та інших матеріальних засобів на розвиток освіти, охорони здоров'я, науки, культури, які, впливаючи на людину, роблять її більш здоровою, мудрою, освіченою і професійно підготовленою, а отже, здатною робити свій внесок у людський потенціал і розвиток продуктивних сил країни. Тому охорона здоров'я людини, навчання її здоров'язберігаючим технологіям педагогічними методами і засобами як соціально адаптованого виробника і споживача матеріальних і духовних благ, є важливим державним завданням, що потребує його вирішення.

Соціологічні основи виявляють закономірності розвитку та життя суспільства, характер взаємин людей у ньому і відображають їх регіональні, національні, етнічні, вікові та інші особливості. Дані соціологічних досліджень про особливості розвитку дитячої, підліткової

та молодіжної популяцій населення використовуються в освітньому процесі для встановлення взаємозв'язку між цими особливостями та рівнем валеологічної культури, гігієнічних знань, умінь та навичок, характером соціальних установок щодо здоров'я. Вони дозволяють розробляти нові форми та методи валеологічно-педагогічного впливу з урахуванням соціального статусу студентів та піднімати питання про підготовку фахівців нової кваліфікації, необхідної для розвитку суспільства.

Медичні основи становлять положення валеологічної і біологічної наук про життєдіяльність органів і систем організму людини в різних умовах, про вплив на її здоров'я різних природних та соціальних факторів. Науковою основою концептуальної моделі валеолого-педагогічної освіти є розуміння того, що наука про здоров'я базується на накопичених знаннях морфології, генетики, фізіології, гігієни, біохімії, екології навколишнього середовища та екології людини, психології та ін. Медичні наукові знання про людину в сукупності визначають розуміння механізму формування, збереження та зміцнення громадського та індивідуального здоров'я; формування, реалізації та відновлення функціональних резервів та адаптаційних можливостей організму людини, механізмів, що забезпечують його стійкість; оптимальність реалізації біологічних і психічних функцій як індивіда, так і особистості в онтогенезі в конкретних умовах життєдіяльності, а також дозволяють формувати мотивацію індивіда, щоб бути здоровим та вести здоровий спосіб життя.

Педагогічні основи відображають концепцію педагогіки про зміст та вдосконалення технологій, методів і форм навчання та виховання в їх діалектичній єдності. Впровадження в практику освіти здоров'язберігаючих і гуманних освітніх технологій передбачає забезпечення змісту виховання і навчання інтелектуальним, адаптаційним і пристосувальним можливостям конкретного індивіда на всіх рівнях освіти. Положення дидактики, необхідні для створення цілісної системи валеолого-педагогічних, валеологічних та гігієнічних знань, необхідних для вироблення умінь і навичок, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я учнів у процесі одержання освіти. Положення теорії і методики виховання, що стосуються моральних якостей і світогляду особистості, – для формування нормативної та ціннісної системи, що стосується власного здоров'я та здоров'я збереження.

Психологічні основи відображають концепції психології про закономірності розвитку та форми психічної діяльності людини. Розроблення системи психолого-педагогічних, медичних, валеологічних та гігієнічних знань і навичок, спрямованих на охорону психічного здоров'я людини, потребує використання наукових концепцій і висновків психології та психогігієни. Розвиток пізнавальної, розвивальної (у поєднанні зі збереженням і зміцненням здоров'я індивіда) функцій освітнього процесу передбачає використання диференційованого та інтегрованого підходів до гармонійного розвитку особистості. Це дозволяє забезпечувати підвищення адаптивних можливостей організму учнів, враховувати їх індивідуально-типологічні особливості формування стійкої мотивації до потреби в здоров'ї та здоровому способі життя на основі теоретичних та емпіричних знань у галузі валеології та фізичної культури, природничих та гуманітарних наук і на основі інтеграції з педагогічними теоріями особистісно орієнтованого та розвиваючого навчання.

Отже, в основу концептуальної моделі валеологічної освіти покладено такі основні ідеї:

1. Педагогічні теорії та ідеї гуманної педагогіки: педагогічної інтеграції, «лікувальної» та здоров'язберігаючої педагогіки, валеології, педагогічні аспекти здоров'язбереження в системі освіти, педагогічної концепції здоров'я, теорії діяльності соціальних структур у суспільстві, взаємодії людини і суспільства в комплексному вихованні людини, соціалізації особистості та соціального виховання, професійної підготовки та побудови моделі фахівця та ін.

Основні положення концепцій модернізації освіти, професійно-педагогічної освіти, програми розвитку виховання в системі освіти, концепцій профілактики зловживання психоактивними речовинами в освітньому середовищі, превентивного навчання в галузі профілактики ВІЛ/СНІДу в освітньому процесі.

2. Психологічні ідеї: психологічні основи здоров'я та здоров'язбереження, теорія проектування та організації професійного розвитку та досягнення його вершин, професійної компетентності, «Я-концепція» (Я-медик-педагог), гуманітарної етики, гуманізації та гуманітаризації освіти.

3. Природні права людини, її право на здоров'я та його охорону в процесі навчання і виховання, а також впродовж життєдіяльності.

4. Медичні ідеї про вивчення людини як об'єкта і суб'єкта розвитку, що враховують абіотичні та біотичні фактори природи, теорія адаптивного синдрому, теорії збереження структурно-функціональної цілісності психосоматичних властивостей людини в процесі її взаємодії з середовищем, концепції про пристосувальну сутність соматичних захворювань і процеси пристосування людського організму як взаємодії двох антагоністичних механізмів – адаптації та компенсації.

5. Основні положення концепцій: людського потенціалу (медико-економічний аспект), способу життя (педагогічний аспект), охорони здоров'я здорових, збереження і зміцнення здоров'я населення методами і засобами гігієнічного навчання і виховання.

Отже, потреба в розробленні концепції валеологічної освіти та теоретико-методологічних основ концептуальної моделі зумовлена такими основними обставинами:

– необхідністю створення основ сталого соціального, економічного та духовного розвитку України, збереження здоров'я нації за допомогою зміцнення суб'єктом власного здоров'я;

– необхідністю забезпечення здорового, активного і творчого розвитку особистості випускника як основного завдання системи освіти;

– визнанням ролі здоров'я у вихованні індивіда як стратегічного потенціалу, фактора національної безпеки, стабільності і благополуччя суспільства і держави;

– необхідністю орієнтації освітнього процесу на здоров'я як соціальної властивості особистості, що забезпечує в умовах ринкової економіки конкурентоспроможність, професійний розвиток і забезпечену життєдіяльність;

– наданням здоров'ю полісистемної властивості, що складається із сукупності соматичного, психічного, духовного, морального і соціального компонентів;

– необхідністю забезпечення виконання місії здоров'язбереження в суспільстві валеологічними кадрами.

Аналіз показує, що система валеологічної підготовки фахівців з педагогічною освітою нині не готова виконувати соціальне замовлення, а від здатності системи освіти задовольняти потреби особистості і суспільства в освітніх послугах принципово залежать перспективи соціально-економічного, демографічного та духовного розвитку країни. Розвиток системи валеологічної підготовки в органічному зв'язку із завданнями соціально-економічного розвитку та потребами суспільства у

валеологічно компетентних кадрах потребує вирішення принципових питань, до яких відносяться:

– створення державної підтримки на місцевому рівні;

– організація валеологічної освіти відповідно до потреб ринку праці в освіті;

– забезпечення структури та змісту системи валеологічної підготовки сучасними засобами, методами і технологіями навчання, посилення взаємозв'язку змісту з практичними потребами;

– кадрове забезпечення інноваційного спрямування.

Накопичений досвід валеологічної підготовки майбутніх учителів дає як позитивний, так і негативний матеріал для вивчення та узагальнення. Результати дозволяють зробити наступний висновок: головна причина неефективності системи валеологічної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах полягає в тому, що поки ще не визначена сукупність її компонентів (структура, зміст, форма, термін навчання, блоки дисциплін та ін.). Фактично, між ними не побудовані взаємозумовлені зв'язки, що забезпечують цілісність, наступність та розвиток. У змісті підготовки фахівців не стандартизована валеологічна складова.

Це зумовлює необхідність розгляду проблеми валеолого-педагогічної освіти в рамках системного підходу та реалізації принципу системності. Доцільність застосування загальної теорії системи та системного аналізу в педагогіці обґрунтовується в багатьох науково-методологічних дослідженнях Принцип системності – домінування цілісного знання над елементами, його складовими потребує виділення компонентів процесу професійної освіти та розгляду їх з позицій системоутворюючих зв'язків, ієрархічних відносин, структурних характеристик.

Змістовною стороною принципу системності є субординація цілей, зв'язків, елементів і відносин. Принцип системності пов'язаний з гносеологічними функціями, загальною методологією пізнання, ціннісними орієнтаціями в пізнанні, комплексним підходом у дослідженні [9; 25; 173]. Система валеолого-педагогічної підготовки є різновидом педагогічної системи, оскільки володіє всіма притаманними такій системі ознаками. В науковій літературі виокремлено такі ознаки педагогічної системи: вона служить підставою теоретичного осмислення і побудови педагогічної діяльності; включає певну сукупність взаємопов'язаних засобів, методів і процесів, необхідних для створення

організованого, цілеспрямованого та осмисленого педагогічного впливу на формування особистості із заданими якостями; забезпечує виконання ціннісно-сенсових, нормативних, технологічних та процесуально-результативних функцій педагогічної діяльності; сприяє досягненню поставлених цілей, розвитку людини.

Дослідження валеолого-педагогічної підготовки як педагогічної системи передбачає такі основні етапи: визначення елементів системи, їх повноти і достатності; виокремлення провідної ідеї. Це необхідно для об'єднання елементів системи на основі інтеграції, визначення інтегруючого компонента системи; виявлення зв'язків між елементами системи та визначення її структури; визначення процесів управління системою, перевірки теоретичних положень.

У дослідженні побудова системи валеолого-педагогічної підготовки та формування валеологічної компетентності базується на наступних концептуально значущих теоретичних положеннях (рис. 4.4.).

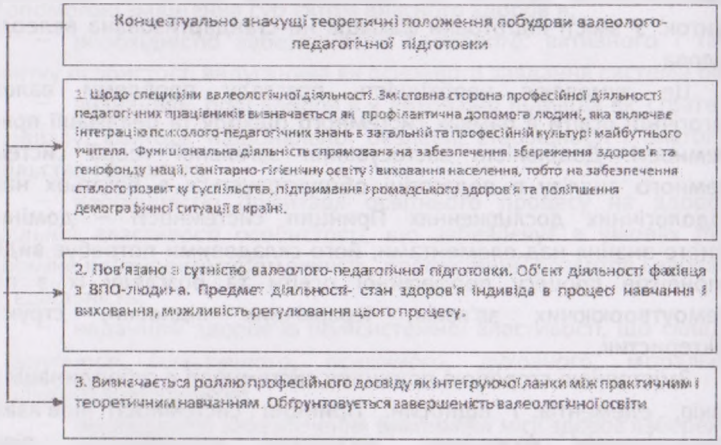


Рис. 4.4. Концептуально значущі теоретичні положення побудови валеолого-педагогічної освіти

Перше положення стосується специфіки професійної валеологічної діяльності. Аналіз наукових робіт а також практичної діяльності педагогічних працівників свідчить, що змістовна сторона їхньої професійної діяльності визначається як валеологічно-профілактична допомога людині, що включає інтеграцію психолого-педагогічних знань в

загальній та професійній культурі вчителя. Функціонально ця діяльність спрямована на забезпечення збереження здоров'я та генофонду нації, гігієнічну освіту та виховання населення, тобто на забезпечення сталого розвитку суспільства та поліпшення демографічної ситуації в країні [93; 117; 150].

Це теоретичне положення конкретизується низкою параметрів, що відображають специфічні професійні характеристики майбутнього вчителя. Такими параметрами на основі вивчення нормативних правових актів і наукових робіт виокремлено функції діяльності педагога і сукупність професійно значущих якостей фахівця, що представлені як особистісна характеристика майбутнього вчителя.

Друге положення пов'язане з розумінням сутності валеолого-педагогічної підготовки, що набуває в нашій країні особливо актуального значення. Новизна цієї галузі наукового знання зумовлює багато суперечностей в її розвитку, що пов'язані, насамперед, з визначенням самої сутності валеолого-педагогічної підготовки та розробленням, уточненням, систематизацією її понятійно-термінологічного апарату.

Проведений аналіз виявив різні підходи до визначення сутності інтеграції валеології та педагогіки. В результаті обґрунтовано уявлення про валеологічно-педагогічну підготовку як міждисциплінарний напрям у науці, що формується на базі інтеграційної взаємодії природничо-наукових та соціальних дисциплін. Об'єктом діяльності майбутнього вчителя з валеологічно-педагогічною підготовкою є дитина, а предметом – стан фізичного, психічного, репродуктивного, духовного та соціального здоров'я індивіда в процесі навчання і виховання, а також можливості валеологічно-педагогічного регулювання цього процесу.

Третє положення, що має концептуальне значення для побудови валеолого-педагогічної підготовки, визначає особливу роль професійного досвіду як інтегруючої ланки між теоретичним та практичним навчанням. Професійний досвід, як відомо, є одним із найважливіших складових професійного навчання фахівця будь-якого профілю. Він полегшує використання знань у професійній діяльності, одержаних у процесі навчання. Це особливо важливо для професій, пов'язаних зі сферою «людина – людина», на яку зорієнтовано валеологічну та педагогічну освіту. На основі вивчення наукової літератури, аналізу ролі та змісту, форм організації практики у професійній освіті виявлено, що в валеолого-педагогічній підготовці змістовні та організаційні аспекти практики недостатньо опрацьовані. У вітчизняній літературі практично відсутні

спеціальні дослідження, що висвітлюють теоретичні, методологічні та технологічні проблеми валеологічної підготовки в професійно-педагогічній освіті.

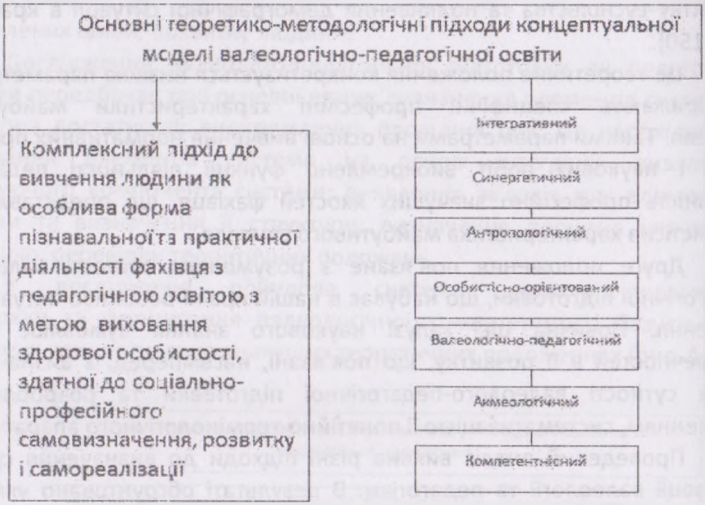


Рис. 4.5. Теоретичні основи концептуальної моделі валеолого-педагогічної освіти

У дослідженні поняття валеолого-педагогічної практики в професійній підготовці фахівця з педагогічною освітою, її сутність розуміється як процес оволодіння різними видами професійної діяльності, в якому навмисно створюються умови для самопізнання, самовизначення майбутнього фахівця в різних професійних ролях і формується потреба самовдосконалення у професійній діяльності. Таке розуміння практичної діяльності дозволяє розглядати її як один із основних факторів особистісно-професійного розвитку фахівця, що виконує міждисциплінарну функцію в теоретичному та практичному навчанні майбутніх учителів.

Названі теоретико-методологічні підходи були покладені в основу розроблення концептуальної моделі валеолого-педагогічної освіти (рис. 4.5).

Провідні ідеї (основи) концепції валеолого-педагогічної підготовки, що забезпечують реалізацію принципів системності, вітагенності, представлені кількома блоками.

Методологічні основи концепції полягають у тому, що валеолого-педагогічна підготовка виступає цілісною педагогічною системою в історично та соціально конкретній ситуації. При цьому:

– системна валеолого-педагогічна підготовка розглядається як розвинена форма системно організованого наукового валеолого-педагогічного знання, що дає цілісне уявлення про відносини та істотні зв'язки його компонентів. Структура валеолого-педагогічної підготовки в системному аспекті виступає головною, інтегральною характеристикою змісту знання про процес валеолого-педагогічної підготовки. Її системоутворюючими елементами виступають валеологічна освіта, педагогічна її складова, професійна культура, комплексне ставлення до людини. Змінними складовими є організаційно-педагогічні умови реалізації процесу валеолого-педагогічної підготовки:

– система валеолого-педагогічної підготовки базується на сукупності системних принципів (загальнометодологічних, системодіяльнісних та спеціальних, що забезпечують специфіку валеолого-педагогічної підготовки);

– системна валеолого-педагогічна підготовка реалізується як взаємодія узгодженої діяльності різних рівнів і структур системи задля досягнення спільних цілей та результатів навчання.

Центральна ідея – положення про те, що валеолого-педагогічна підготовка буде ефективною в тому випадку, якщо вона здійснюється системно на основі комплексного підходу до вивчення людини та валеолого-педагогічного підходу до організації здоров'язбереження.

Технологічні основи виражаються в можливості реалізації теоретичної моделі у дидактичній, що презентує сукупність конкретних доцільних засобів і технологій валеолого-педагогічної підготовки.

Основними є такі ідеї:

– системна валеологічно-педагогічна підготовка актуалізує мотиваційну складову, що приводить до підвищення етичної, моральної, когнітивної та превентивної активності суб'єктів освітнього процесу;

– системна валеолого-педагогічна підготовка має об'єктивно-логічні підстави для організації, здійснення та регулювання освітнього процесу за допомогою вибору моделей навчання, цілей, структури, змісту, засобів, методів і форм управління освітнім процесом;

– системна валеологічно-педагогічна підготовка забезпечується принципами взаємозв'язку, взаємозумовленості і синтезу всіх процесів: навчання і самонавчання, розвитку і саморозвитку в цілісному освітньому процесі.

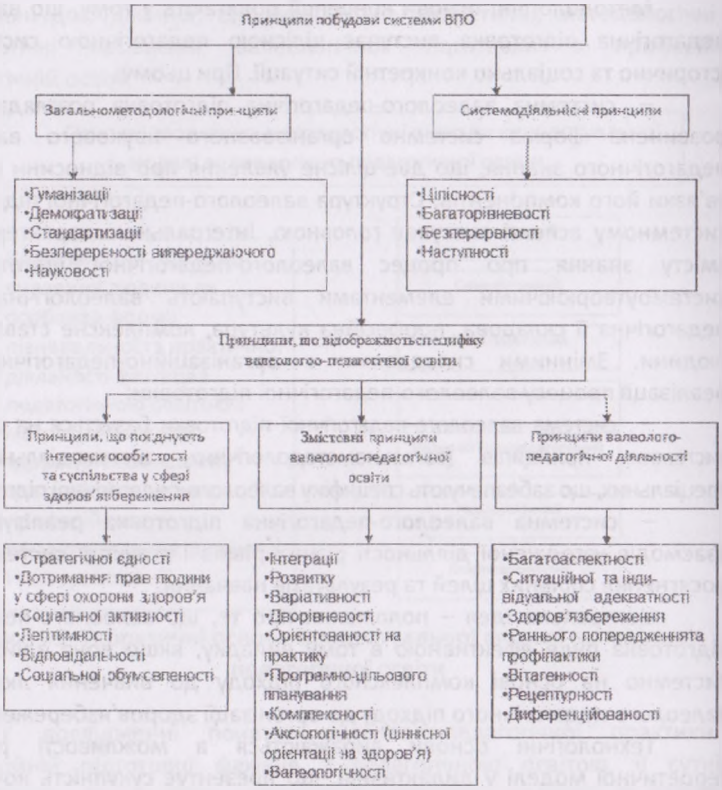


Рис. 4.6. Принципи побудови валеолого-педагогічної освіти

Аналіз робіт учених у галузі професійної освіти, професійної валеологічної освіти дозволив виділити й обґрунтувати принципи побудови системи валеолого-педагогічної підготовки, що можуть бути об'єднані в три групи: загальнометодологічні, значущі для системи професійної освіти в цілому; системодіяльнісні, що забезпечують цілісність валеолого-педагогічної підготовки та окремі принципи, зумовлені специфікою валеолого-педагогічної підготовки (рис. 4.6).

Загальнометодологічні принципи побудови системи валеолого-педагогічної підготовки забезпечують врахування інтересів людини, суспільства, держави.

Базовими при цьому є принципи гуманізації, демократизації, стандартизації, неперервності та випереджувального характеру освіти. Особливе значення для валеолого-педагогічної підготовки набуває принцип гуманізації, в основі якого лежить визнання цінності людини, її права на вільний розвиток, охорону здоров'я і вияв своїх здібностей, повагу до її людської гідності, створення сприятливих умов суспільного життя, соціально-екологічного простору, що сприймав би людину в єдності її прав та обов'язків, інтересів, потреб та проблем.

Принцип гуманізації включає переоцінку всіх компонентів і складових навчально-виховного процесу в світлі пріоритетів людиноутворюючих, гуманних і професійних функцій.

Принцип демократизації передбачає розвиток професійної освіти, що охоплює всі її сторони; погляд на її зміни з позиції випередження, нормалізації соціальних відносин та дотримання прав її членів. Принцип безперервності освіти за швидких змін вимог до обсягу знань сучасної людини формує необхідні самостійні навички, мотивацію продовження освіти. Неперервність підготовки передбачає безперервний розвиток, поділений на низку послідовно пов'язаних етапів, на кожному з яких створюються передумови для переходу на новий, більш високий рівень розвитку.

Принцип випереджувальної освіти передбачає підготовку, котру сформовано на основі передбачення перспективних вимог до людини як суб'єкту різних видів соціальної діяльності, і спрямовано на розвиток у неї природних якостей та здібностей до активного діяльного мислення, формування у неї освітньо-професійного потенціалу.

Принцип науковості передбачає об'єктивний аналіз закономірностей розвитку суспільства, динаміки негативних соціальних явищ, наукове обґрунтування програм, розроблення і впровадження науково обґрунтованих форм і методів професійної діяльності в системі розподілу праці. Системодіяльнісні принципи відображають особливості формування системи і забезпечують взаємодію між її компонентами.

Принцип цілісності виступає як узагальнена характеристика складних за змістом та структурою об'єктів. Він потребує наявності певних зв'язків і відносин між елементами системи, що забезпечують координацію діяльності різних рівнів і спеціальностей професійної освіти, зв'язок теоретичної системи з практичною валеолого-педагогічною діяльністю, наступність освітніх програм. Цілісність органічно включає в

себе певні характеристики: структурність, взаємозв'язок, взаємозалежність, взаємозумовленість, ієрархічність, інтегративність.

Принцип багаторівневості дозволяє розглянути систему як багаторівневу структуру, компоненти якої мають організованість, підпорядкованість, що забезпечує диференціацію рівнів освіти. Кожен рівень валеолого-педагогічної освіти має свої цілі, завдання, форми і методи навчання. Багаторівневість означає також поступовість, поетапність формування міжгалузевих професійних позицій, знань, здібностей на всіх рівнях валеолого-педагогічної освіти, їх наступний зв'язок і розвиток.

Принцип неперервності стосовно організаційної структури валеолого-педагогічної підготовки створює простір освітніх послуг, виступає як характеристика включеності особистості в освітній процес, забезпечує моніторинг та адекватність освітнього процесу.

Принцип наступності реалізується через розвиток особистості, узгодження та наскрізну стандартизацію професійних освітніх програм за рівнями, напрямами освіти та спеціальностями; цілеспрямування програм різних рівнів і спеціальностей, а також модульність програм на кожному рівні освіти, технологічність освітнього процесу.

Принципи, що відображають специфіку валеолого-педагогічної підготовки, умовно поділяються на три групи:

1. Принципи, що поєднують інтереси особистості та суспільства у сфері здоров'язбереження.

2. Організаційні принципи валеолого-педагогічної підготовки.

3. Принципи, що відображають валеолого-педагогічну діяльність.

Перша група включає такі принципи. Принцип стратегічної єдності визначає єдину цілісну стратегію напрямів і змісту професійної підготовки валеологічної діяльності вчителя. Принцип дотримання прав людини у сфері охорони здоров'я – професійні дії педагога-валеолога не повинні порушувати права і свободи іншої людини.

Принцип соціальної активності передбачає соціально значиму превентивну діяльність фахівця у вирішенні суперечностей і проблем суспільного розвитку з використанням власної активної позиції для оздоровлення індивідуальної та суспільної свідомості, що опирається на свідому ініціативу і зону найближчого розвитку особистості.

Принцип легітимності передбачає профілактичну діяльність в освітньому середовищі, згідно законодавства і норм міжнародного права.

Принцип відповідальності передбачає виховання індивідуальної, колективної і національної відповідальності за стан здоров'я окремої людини і населення країни в цілому.

Принцип соціальної обумовленості детермінований тим, що валеологічно-педагогічна підготовка тісно пов'язана з соціальними процесами, що відбуваються в суспільстві. Зміна соціальної ситуації в країні, регіоні, місті тягне за собою зміну складу, структури або функцій компонентів системи, що має знаходити відображення в зміні цілей, змісту процесу валеолого-педагогічної підготовки. Виходячи з того, що система валеолого-педагогічної підготовки – це відкрита система зі значною кількістю взаємодіючих факторів, урахування їх під час проектування дозволяє здійснювати постійне проектне наповнення компонентів системи валеолого-педагогічної підготовки в зв'язку зі зміною соціально-економічної та демографічної ситуації.

В другу групу принципів, що відображають специфіку валеолого-педагогічної підготовки, увійшли наступні:

Принцип інтеграції, що дозволяє розглядати систему в розвитку. Інтеграція розглядається як засіб досягнення єдності знань у всіх формах і типах її вираження: змістовному, структурному, логіко-гносеологічному, організаційному, загально-і-конкретно методичному. Метою виступає формування морально-етичної та професійної культури педагога-валеолога як інтегральної якості особистості, що виступає найважливішим регулятором взаємовідносин між суб'єктами освітнього процесу і соціуму. Основним засобом реалізації принципу виступають міжпредметні зв'язки в навчальних планах.

Принцип розвитку забезпечує рух і спрямованість якісних змін у системі. Розвиток становить закономірну, цілісну, незворотну, структурну зміну систем, що має певну спрямованість. Реалізація цього принципу стимулює розвиток здатності студента до руху від абстрактного до конкретного і назад, формування умінь застосовувати засвоєні знання, перетворення розумової діяльності в практичну, засвоєння вітагенного досвіду і розвиток теоретичного мислення.

Принцип варіативності дозволяє комбінувати навчальні плани та освітні програми у відповідності зі ступенем, рівнем професійної освіти, і відповідно до зміни умов забезпечувати спадковість у побудові дидактичних систем.

Принцип орієнтованості на практику передбачає осмислення та використання фахівцем у професійній діяльності комплексних та

універсальних знань про людину і суспільство; використання в освітньому процесі практико-орієнтованих моделей навчання із застосуванням активних методів.

Принцип програмно-цільового планування у валеолого педагогічній підготовці фахівця обумовлений цілями системи охорони здоров'я і орієнтований на конкретний результат – зниження розповсюдження соціальних хвороб і поведінки, що руйнує особистість учня.

Принцип комплексності розглядає професійну підготовку педагога-валеолога в єдності з соціально-економічними, медичними, психологічними та педагогічними проблемами. Принцип комплексності передбачає узгодженість професійної взаємодії педагога-валеолога із системами освіти та охорони здоров'я.

Принцип аксіологічності (ціннісної орієнтації) включає в себе формування в індивіда світогляду, заснованого на поняттях про загальнолюдські цінності, привабливості здорового способу життя, законослухняності, поваги до особистості, держави, навколишнього середовища, що є орієнтирами і регуляторами поведінки.

Принцип валеологічності спрямований на організацію в освітній установі процесу виховання студентів, що сприяв би збереженню індивідуального здоров'я. Він може бути реалізований також через освітні програми та індивідуальний фізичний розвиток студентів, включаючи і тих, що мають проблеми зі здоров'ям.

Третя група принципів, що відображають валеолого-педагогічну діяльність.

Принцип багатоаспектності передбачає поєднання різних аспектів валеолого-педагогічної діяльності:

– освітній аспект, що формує базову систему уявлень і знань про соціальні, медичні, педагогічні, психологічні, правові та морально-етичні норми поведінки;

– соціальний аспект, орієнтований на формування позитивних моральних цінностей, що визначають вибір здорового способу життя;

– психологічний аспект, спрямований на формування стресостійких особистісних ресурсів, позитивно-когнітивних оцінок, а також установок «бути успішним», бути здатним зробити позитивний альтернативний вибір у проблемній життєвій ситуації.

Принцип ситуаційної та індивідуальної адекватності означає відповідність валеолого-педагогічних дій реальній соціально-економічній

ситуації в країні, і в освітньому середовищі, забезпечення неперервності, цілісності, динамічності, сталості, розвитку й удосконалення профілактичної діяльності з урахуванням оцінки ефективності та моніторингу ситуації, а також потребує розроблення фахівцем профілактичних програм з урахуванням вікових, гендерних, культурних, національних, релігійних та інших особливостей цільових груп.

Принцип здоров'язбереження включає сукупність всіх умов, що входять до його складу і забезпечують освітній процес з позиції здоров'я збереження. Принцип реалізується в основних напрямах діяльності освітньої установи та проведенні на основі системного підходу валеологічного та санітарно-гігієнічного виховання з урахуванням вікових особливостей учнів.

Принцип раннього попередження та профілактики випливає із самої цілі здоров'язбереження в процесі навчання, зумовлює спрямованість системи підготовки на ранню профілактику, перевагу виховання над перевихованням, на раннє виявлення та усунення негативних передумов розвитку особистості. Принцип вітагенності дозволяє будувати систему валеолого-педагогічної освіти з урахуванням особистісного та професійного досвіду учня.

Принцип рецептурності передбачає конкретні професійні поради і рекомендації вчителя з валеологічною підготовкою, пов'язані з охороною, зміцненням індивідуального здоров'я, розвитком особистості учнів.

Принцип диференційованості припускає ієрархію та розподіл заходів виховно-профілактичного впливу за відношенням до різних статевовікових груп, урахування конкретної ситуації розвитку особистості, використання індивідуально підібраних методів впливу.

Для системи валеолого-педагогічної підготовки характерна багатофункціональність, котра передбачає, що функціями володіє як система в цілому, так і кожний її компонент. Функція виступає фактором самозбереження та вдосконалення системи та становить собою окремий, відносно самостійний вид діяльності з метою одержання певного результату в області проектування, розвитку та вдосконалення системи.

Нами виокремлено такі функції системи валеологічно-педагогічної підготовки: ціннісно-смислова, аналітико-прогностична, організаційно-процесуальна, експертно-моніторингова, превентивна.

Ціннісно-сенсова функція пов'язана з цілепокладанням і реалізується за допомогою виокремлення пріоритетів у валеолого-

педагогічній підготовці. Аналітично-прогностична функція забезпечує освітнім установам, що надають валеолого-педагогічну підготовку, одержання інформації про потреби соціально-професійної сфери, визначення змісту валеолого-педагогічної підготовки, науково-методичний супровід функціонування системи, програмування та прогнозування розвитку валеолого-педагогічної підготовки.

Організаційно-процесуальна функція показує механізм організації валеолого-педагогічної підготовки на основі розроблених нормативно-правових та науково-методичних компонентів системи; дозволяє системі валеолого-педагогічної підготовки створювати специфічні моделі навчання фахівців, в яких можна одержати якісну валеологічну підготовку; систематизувати технології навчання, впроваджувати інноваційні форми роботи, узагальнювати та поширювати інноваційний досвід валеолого-педагогічної підготовки. Експертно-моніторингова функція забезпечує контроль, експертизу, прогноз і відстеження досягнення головної мети валеолого-педагогічної підготовки – формування професійного, мобільного та конкурентоспроможного фахівця в системі освіти. Оцінка ефективності системи може бути розглянута в різних моделях: модель результату – оцінка всіх досягнень, отриманих у процесі валеолого-педагогічної підготовки; модель мети – порівняння кінцевого результату із задекларованою метою; дослідницько-прогностична модель включає оцінку позитивних та негативних впливів оточення на процес валеолого-педагогічної підготовки; вартісна модель – оцінка витрат на процес валеолого-педагогічної підготовки; особистісна модель – оцінка сформованості у студентів ціннісних орієнтацій, валеолого-педагогічних знань, здібностей, професійної валеологічної та педагогічної культури.

Превентивна функція пов'язана з реалізацією валеолого-педагогічного підходу в системі освіти, і будується на принципі раннього попередження захворювань та антисоціальної поведінки в розвитку особистості, зумовлює націленість всієї системи освіти на профілактику, тобто перевагу виховання над перевихованням особистості в процесі одержання вітагенного, професійного досвіду та безперервної освіти впродовж усього життя.

У процесі побудови концептуальної моделі валеолого-педагогічної підготовки ми виходили з того, що вона має відображати:

– вимоги, що пред'являються суспільством до якості професійної педагогічної освіти;

– основні ідеї досліджень з проблеми ресурсного, а також і кадрового забезпечення системи освіти, згідно пріоритетних завдань соціально-економічного розвитку країни;

– організацію цілісного валеологічного процесу навчання в умовах професійно-педагогічної освіти;

– зміст навчання у вигляді знань і способів валеолого-педагогічної діяльності;

– основні критерії та показники рівнів якості поетапного навчання у ВНЗ.

В основу створення моделі покладено системний підхід як аналітичний інструментарій планування та управління цільовими, предметно орієнтованими проектами, заснований на використанні методу логічного структурування, коли провідні елементи проекту представляються у вигляді єдиної структури з особливим виділенням логічних зв'язків між наміченими ресурсами, програмою управління й очікуваними результатами.

Система валеолого-педагогічної підготовки представлена у вигляді концептуальної моделі, так званого аналогу системи, що відображає її провідний задум, основні принципи побудови та функціональне призначення.

В основу концептуальної моделі валеолого-педагогічної підготовки покладено методологічний конструкт: суспільні відносини (зовнішній механізм розвитку суспільства) – суспільна свідомість (нормативна та узаконена позиція суспільства) – самосвідомість людини (індивідуальна поведінка особистості).

Авторська позиція полягає в тому, що розвиток валеолого-педагогічної підготовки відбувається через безперервне оволодіння професійною валеологічною та педагогічною культурою, яку необхідно впроваджувати в усю систему суспільних відносин, бо тільки вони є зовнішнім механізмом розвитку суспільства, і здатні реально впливати на зміни суспільної та індивідуальної свідомості у сфері охорони здоров'я та демографічної кризи. Ми переконані, що в сучасній соціально-демографічній ситуації вся система суспільних відносин має будуватися на основі розуміння індивідом цінності здоров'я.

Концептуальна модель включає довгострокову мету (розвиток валеолого-педагогічного напряму в професійно-педагогічній освіті); безпосередню мету (формування валеолого-педагогічної компетентності); проектне управління; стратегічний, тактичний і

оперативний рівні; педагогічні принципи; прогнозований результат (науково обґрунтоване управління валеолого-педагогічною діяльністю), який веде від наявної ситуації до планованої (рис. 4.7).

Теоретичним підґрунтям розроблення концептуальної моделі валеолого-педагогічної освіти обрані валеологічний підхід до організації здоров'язбереження і комплексний підхід до вивчення людини, що визначає її як особливу системну цінність. Генетична теорія розвитку людини (розроблена школою Б. Ананьєва) передбачає врахування взаємозв'язку біологічного, психічного (психофізіологічного) та соціального в конкретній людині, розглянутій в її диференційованій цілісності (індивід, особистість, суб'єкт, індивідуальність).

Дослідження базувалось на системі наукових підходів, реалізація яких забезпечує виділення і вивчення освітніх умов і провідних тенденцій розвитку професійно значущих особистісних новоутворень майбутнього вчителя з валеологічною підготовкою в процесі і результаті формування його професійно-педагогічних знань:

– інтегративний підхід становить процес взаємного проникнення та взаємозбагачення педагогічної та валеологічної галузей знань про людину, професійної педагогічної, валеологічної та громадської сфер діяльності в соціально-економічному розвитку;

– синергетичний підхід передбачає, що фізична, соціальна та ментальна реальність є нелінійною і складною, лікарі, педагоги і психологи повинні навчитися розглядати людину як складну нелінійну істоту (К. Майнцер), відповідно до цього розвиток валеологічно-педагогічних знань детермінується з системою ціннісних відносин до людини в диференційованій цілісності (індивід, особистість, суб'єкт, індивідуальність);

– особистісно орієнтований підхід передбачає здійснення педагогічного процесу виховання, навчання і розвитку особистості на основі співробітництва та поваги особистості студента і складає основу переходу від масово-репродуктивного до індивідуально-творчого рівня навчання;

– валеолого-педагогічний, як діяльнісний підхід, орієнтований на розвиток інтегративності мислення майбутнього вчителя і залучення його до різноманітних видів діяльності, що дозволяють формувати соціально-професійні та ціннісні орієнтації, якості особистості і форми поведінки, потрібні в соціально-професійній сфері;

– акмеологічний підхід дозволяє визначити вплив

соціокультурних факторів на перехід від зовнішнього управління до внутрішнього самоуправління в процесі розвитку інтеграційних основ професійної валеолого-педагогічної культури фахівця, а основним завданням освітнього процесу стає формування проектного мислення та аналітичних здібностей, комунікативних компетенцій, толерантності та здатності до саморозвитку індивіда, що забезпечить можливість особистісного та професійного зростання;

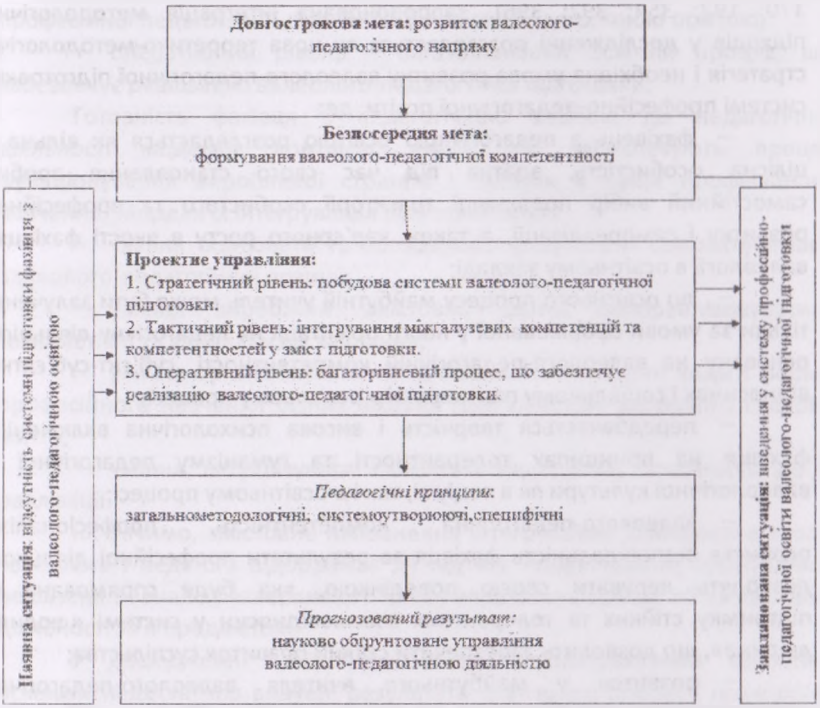


Рис. 4.7. Концептуальна модель валеолого-педагогічної підготовки

– компетентнісний підхід, орієнтований в професійній освіті на формування у процесі навчання соціально і професійно значущих компетентностей у майбутнього фахівця з добре вираженими професійно важливими якостями і компетенціями, що відрізняють індивідуальний стиль діяльності;

– антропологічний підхід визначає можливість дослідження готовності та здатності фахівця з педагогічною освітою до вивчення

професійної педагогіки.

Таке розуміння методологічних підходів до впровадження валеолого-педагогічної підготовки видається нам найбільш повним, бо акцентує увагу не тільки на самому факті проблеми з педагогічними кадрами в системі здоров'язбереження в освітніх установах іншого профілю, а й вельми цінно відображається на пошуку змісту освіти, реалізація якого спричинила б найменші економічні витрати [126; 127; 170; 192; 354; 392; 396]. Запропонована інтеграція методологічних підходів у дослідженні розглядається як нова теоретико-методологічна стратегія і необхідна умова розвитку валеолого-педагогічної підготовки в системі професійно-педагогічної освіти, де:

– фахівець з педагогічною освітою розглядається як вільна та цілісна особистість, здатна під час свого становлення зробити самостійний вибір подальшої траєкторії особистого та професійного розвитку і самореалізації, а також кар'єрного росту в якості фахівця з валеології в освітньому закладі;

– до освітнього процесу майбутній учитель може бути залученим тільки за умови сформованої у нього орієнтації на педагогічну діяльність, основану на валеолого-педагогічній компетентності, суб'єкт-суб'єктних відносинах і соціальному партнерстві в освітньому процесі;

– передбачається творчість і висока психологічна включеність фахівця на принципах толерантності та гуманізму педагогічної та валеологічної культури як в соціумі, так і в освітньому процесі;

– валеолого-педагогічна компетентність, професіоналізм, особиста відповідальність фахівця за результати професійної діяльності дозволять керувати своєю поведінкою, яка буде спрямована на підтримку стійких та толерантних взаємовідносин у системі «людина-людина», що дозволить забезпечити сталий розвиток суспільства;

– розвиток у майбутнього вчителя валеолого-педагогічної компетентності, що базується на міждисциплінарній науковій основі, синергетичній єдності природничих та гуманітарних знань, на єдиній універсальній етиці взаємовідносин з хворою та здоровою людиною (індивід, особистість, суб'єкт діяльності) в процесі навчання та виховання (табл. 4.2).

У зміст концептуальної моделі валеолого-педагогічної підготовки ми включили сукупність умінь, спрямованих на поповнення, актуалізацію та реалізацію валеолого-педагогічної позиції майбутнього фахівця.У

цілому нами виокремлені три рівні вміння втілювати єдність теоретичної та практичної готовності і здатності до здійснення діяльності:

– стратегічний рівень, у зміст якого покладено вміння розробляти і втілювати перспективу самореалізації валеолого-педагогічної компетентності;

– тактичний рівень інтегрування міжгалузевих компетенцій та компетентностей у змісті підготовки представлений готовністю до професійної педагогічної діяльності фахівця з педагогічною освітою;

– оперативний рівень – багаторівневий освітній процес, що забезпечує реалізацію валеолого-педагогічної підготовки.

Готовність фахівця з педагогічною освітою до педагогічної діяльності моделює комплекс умінь, що забезпечують процес функціонування виробленої стратегії і тактики у сфері професійного навчання. Модель їх інтегрування має такий зміст:

– уміння оцінювати та враховувати результати самоактуалізації валеолого-педагогічної позиції;

– уміння виробляти змістовні, здатні самореалізовуватися технологічні та управлінські завдання;

– уміння організовувати та здійснювати конкретні види і форми професійного навчання різних вікових груп основам здорового способу життя;

– уміння актуалізувати валеолого-педагогічну готовність до її реалізації.

Як бачимо, змістовне наповнення інтегрування діяльності в якості валеолога і педагога відображає дії під час проектування, планування, реалізації та аналізу завершеного циклу управління собою, об'єктом своєї діяльності та її предметом.

У дослідженні моделювання має проектувальний характер, оскільки недостатньо вивчені результати освітнього процесу психолого-педагогічної підготовки фахівців з педагогічною освітою в системі додаткової та післявузівської освіти.

У процесі побудови концептуальної моделі валеолого-педагогічної підготовки ми виходили з того, що вона має відображати вимоги, що пред'являються до особистості фахівця, до якості освіти; ідеї з проблеми оптимізації навчання, організацію цілісного педагогічного процесу в системі валеологічної та професійно-педагогічної освіти.

Таблиця 4.2

Класифікація видів та особливостей професійної освіти

№ з/п	Особливості	Вид професійної освіти		
		педагогічна	Валеологічна	валеолого-педагогічна
1	Орієнтація підготовки фахівців	На освітні предмети та освітні послуги в сфері загальної освіти	На збереження здоров'я, реабілітацію людини, профілактику захворювань послуги в сфері охорони здоров'я	На групу валеологічних спеціальностей, професійно-кваліфікаційні вимоги до них та освітні послуги в системі валеологічної освіти; забезпечення педагогічними кадрами системи здоров'язбереження в освітніх установах різних типів і видів
2	Особливості змісту технологічної підготовки майбутнього фахівця	Оволодіння методиками, педагогічними технологіями, орієнтованими на рішення конкретних завдань загальнопедагогічної діяльностіта забезпечення предметного напряму навчання	Освоєння напрямів валеологічної, гігієнічної та профілактичної діяльності	Вивчення методів проектування, реалізація здоров'язберігаючих технологій, розвиток соціально-професійних та особистісних орієнтацій в процесі професійного навчання здоров'язбереження в освітньому середовищі
3	Реалізація професійної спрямованості освітнього процесу, особливості професійної діяльності фахівця	Предметно-педагогічна спрямованість методик і педагогічних практик на організацію освітнього процесу в загальноосвітній установі; репродуктивна педагогічна діяльність з незначною варіативністю змісту предмета та методики навчання; моніторинг психолого-педагогічного розвитку особистості студента	Спрямованість дисциплін професійної освітньої програми на валеологічну, профілактичну, гігієнічну діяльність і організацію охорони здоров'я; діагностику, реабілітацію; профілактику захворювань, моніторинг громадського, популяційного та індивідуального здоров'я, гігієнічне та медичне просвітництво	Інтегративна спрямованість психолого-педагогічного та валеологічного компонентів змісту освіти; біпрофесійний вид діяльності; педагогічно-проектувальна діяльність на основі держзамовлення і потреб роботодавця у фахівцях з валеологічною підготовкою; реалізація валеолого-педагогічноїтехнології, що поєднує педагогічну та валеологічнупрактику з професійним навчанням та здоров'язбереженням в освітньому процесі

Валеологічно-педагогічна діяльність розглядається як валеологічна, педагогічна та превентивна. Експериментальне дослідження дозволило обґрунтувати наступні критерії ефективності валеолого-педагогічної освіти:

– когнітивний критерій відображається в знанні професійної валеологічної та педагогічної діяльності, що базується на принципах монізму, міжгалузевої інтеграції та власних якостях особистості;

– практичний критерій визначається вміннями ставити мету і контролювати власні дії, спрямовані на її досягнення, а також вміннями знаходити інформацію, аналізувати та творчо її використовувати;

– мотиваційний критерій характеризується наявністю мотивів до педагогічної та валеологічної діяльності, цілей, потреби у самовдосконаленні, орієнтації на творчий рівень діяльності і прагненні до власної «акме»;

– аксіологічний критерій представлений загальносоціальними компетенціями, комунікаціями у валеологічній та педагогічній культурі, ціннісному відношенні до основ здорового способу життя та превентивної діяльності;

– здоров'язберігаючий критерій установлює вимоги до психічного і фізичного здоров'я абітурієнта та випускника, до техніки безпеки і охорони праці; визначає структуру здоров'язберігаючого середовища; передбачає моніторинг стану здоров'я студентів та реалізацію комплексу профілактичних заходів.

Отже, теоретико-методологічні засади концептуальної моделі валеолого-педагогічної підготовки включають теоретичне обґрунтування концептуальної моделі; концептуально значущі теоретичні положення побудови системи валеолого-педагогічної підготовки; систему принципів і систему наукових підходів, що забезпечують виокремлення та вивчення освітніх умов і провідних тенденцій розвитку професійно значущих особистісних новоутворень валеологічно-педагогічних кадрів.

4.5. Організаційно-методичні умови формування валеологічної компетентності студентів у процесі фізичного виховання

Формування професійної компетентності майбутніх педагогів має базуватися на новому світогляді, високому рівні загальнонаукової і предметної готовності, розвинутому духовно-ціннісному потенціалі, свідомому ставленні до здоров'я людини як до суспільної цінності. Саме така модель формування особистості сучасного педагога надає можливість реалізувати гуманістичний та особистісний підхід у майбутній професійній діяльності.

У всіх ланках системи вітчизняної освіти засобами освіти та виховання закладаються основи для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління. В зв'язку з цим актуальною є проблема відповідності розумових навантажень, рухової активності і фізіологічних можливостей студентів. Оптимальним рішенням цієї проблеми є валеологізація освітнього простору, створення психолого-педагогічних умов, сприятливих формуванню стійких мотивацій до здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я школярів, формуванні в системі освіти культури здоров'я педагогічних працівників. На нашу думку, сучасний педагог має володіти необхідними знаннями про фізичну, психічну духовну та соціальну складові здоров'я людини, методами саморегуляції та самовідновлення гармонійного розвитку для того, щоб зробити педагогічний процес здоров'яформуючим, здоров'ярозвиваючим та здоров'язберігаючим. В цілому, педагог нового типу має бути високодуховною особистістю, висококваліфікованим фахівцем з сучасним світоглядом, знаннями про здоров'я людини, його гармонійний розвиток, збереження, саморегуляцію та відтворення.

З метою підвищення ефективності набуття валеологічної компетентності в процесі професійної підготовки майбутніх учителів нами розроблено і реалізовано валеологічну модель фізичного виховання.

Валеологізація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах в системі професійної підготовки майбутніх учителів, на нашу думку, сприятиме зміцненню і збереженню здоров'я студентської молоді, створенню здоров'язберігаючого, здоров'яформуючого оздоровчого середовища, формуванню валеологічної компетентності, що забезпечуватиме успішну педагогічну діяльність у майбутньому.

Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у

процесі фізичного виховання ми розглядаємо як сукупність відповідних методів, прийомів та форм організації освітнього процесу.

Завдання формування валеологічної компетентності майбутніх учителів передбачає розв'язання питання щодо вибору релевантних методів навчання. Під методом навчання розуміємо спосіб спільної діяльності викладача та студентів, спрямований на розв'язання навчальних завдань. При цьому між способами діяльності викладача та способами діяльності студентів є взаємовідповідність та тісний взаємозв'язок.

Організація навчального процесу з фізичного виховання, спрямованого на формування валеологічної компетентності майбутніх учителів, полягає у створенні умов для формування у майбутніх учителів досвіду пізнавальної діяльності, різних способів валеологічної діяльності, а також ціннісного ставлення до навколишньої дійсності, що забезпечує опанування змісту досліджуваного феномена в єдності його структурних компонентів: особистісного, ціннісно-мотиваційного, когнітивного, операційно-технологічного та рефлексивного.

Теоретичний аналіз педагогічних досліджень і практичний досвід викладацької діяльності засвідчують, що навчання є ефективним і дає змогу досягати високих результатів за таких умов:

– студенти відкриті для навчання й активно залучаються до взаємовідносин та співпраці з іншими учасниками освітнього процесу;

– мають змогу практично підготуватися до розв'язання тих проблем, перед якими вони постануть найближчим часом чи в процесі майбутньої трудової діяльності;

– одержують можливості для конструктивного аналізу власної діяльності та поведінки інших учасників взаємодії;

– не бояться припускатися помилок, відкрито виражати себе, бо знають, що не отримають негативної оцінки чи осуду.

Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання можливо в процесі використання різноманітних форм: навчальних занять, позанавчальної та самостійної діяльності. Всі ці складові освітнього процесу взаємопов'язані, доповнюють один одного і становлять єдину систему.

Ідея цілісного освітнього процесу пронизує роботи А. Макаренко, В. Сухомлинського, С. Шацького. Надалі вона активно розвивалася Ю. Бабанським, Д. Гордіним, В. Краєвським, Б. Ліхачовим. Так, А. Макаренко зазначає, що особистість не виховується частинами, а

створюється синтетично всією сумою впливів, яким вона піддається [483, с. 95]

Б. Лихачов підкреслює, що найважливішою якістю науково-організованої педагогічної діяльності є цілісність і системність, тобто доцільність, послідовність, інтегративність, взаємодія підсистем у рамках загальної системи. В організованій навчально-виховній роботі увага акцентується на окремих спеціалізованих підсистемах [484, с. 141].

Ґрунтуючись на цих теоретичних положеннях, ми вважаємо, що оптимальною моделлю процесу валеологічної підготовки студентів у ВНЗ має стати та, в якій здійснюється рівноправна взаємодія двох підсистем – навчальної та позанавчальної діяльності.

Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у цілісному педагогічному процесі становитиме педагогічну технологію. Ми поділяємо позицію деяких авторів до розуміння педагогічної технології як суми і системи науково обґрунтованих прийомів і методів освітнього та виховного впливу на людину або групу людей.

Аналіз реального процесу фізичного виховання у ВНЗ показав наявність у ньому певною мірою валеологічної складової. Тому основу нашої дослідно-експериментальної роботи з формування валеологічної компетентності студентів у процесі навчальних занять склала дисципліна «Фізичне виховання», передбачена Державним освітнім стандартом.

У той самий час, Держстандартом дозволено розширювати і доповнювати обов'язковий (базовий) матеріал. Тому в теоретичний розділ робочої навчальної програми цієї дисципліни ми додали такі теми: «Вступ до валеології», «Фізіологічні основи здоров'я», «Екологічні і гігієнічні фактори здоров'я», а в методико-практичний розділ – теми: «Визначення індивідуального рівня здоров'я за методикою біоекономічного тестування в спокої і при виконанні психомоторної діяльності», « Навчання методиці складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих комплексів і програм».

Теоретичний розділ програми передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних знань, умінь, а також їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя.

Теоретичний розділ навчальних занять, орієнтованих на формування валеологічної компетентності студентів, включає наступну тематику:

1) Вступ до валеології: предмет, завдання і методи валеології; сучасні проблеми стану здоров'я людини; поняття «здоров'я», його зміст і критерії; поняття «здоров'я і хвороба»; аналіз здоров'я населення України; особливості здоров'я населення регіону.

2) Соціально-біологічні основи фізичної культури: фізіологічні механізми і закономірності вдосконалення окремих систем організму під впливом спрямованого фізичного тренування; засоби фізичної культури в управлінні вдосконаленням функціональних можливостей організму з метою забезпечення розумової і фізичної діяльності.

3) Основи здорового способу життя студента: здоровий спосіб життя і його складові, фізична культура в забезпеченні здоров'я, фізичне самовиховання і самовдосконалення у здоровому способі життя.

4) Фізіологічні основи здоров'я: адаптація і резистентність організму; рухова активність і здоров'я людини; фізіологічні основи формування потреби людини в здоровому способі життя; генотипічні і фенотипічні особливості та здоров'я людини.

5) Екологічні та гігієнічні фактори здоров'я: гігієнічні норми в індивідуальній, побутовій, професійній діяльності людини; режим праці і відпочинку; екзоекологія і ендоекологія; біоритми і працездатність людини; індивідуальні засоби і методи захисту в екологічно несприятливих зонах проживання або професійної діяльності.

6) Психофізіологічні основи навчальної діяльності, засоби фізичного виховання у регулюванні працездатності: динаміка працездатності студентів протягом навчального року та фактори, що її визначають; основні причини зміни психоемоційного стану студентів під час екзаменаційної сесії, критерії нервово-емоційної і психофізичної втоми; особливості використання засобів фізичного виховання для оптимізації працездатності, профілактики нервово-емоційної і психофізичної втоми студентів, підвищення ефективності навчальних занять і практик.

7) Основи методики самостійних занять і самоконтроль за станом свого організму: пульсові режими раціонального тренувального навантаження для студентів; енерговитрати під час фізичного навантаження різної інтенсивності; діагностика і самодіагностика організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом: використання методів стандартів, антропометричних індексів, номограм функціональних проб, вправ-тестів для оцінки фізичного розвитку, статури, функціонального стану організму, фізичної підготовленості.

Ми виходимо з того, що формування валеологічної компетентності студентів буде більш успішним і плідним, якщо процес фізичного виховання забезпечуватиметься комплексом систематизованих знань, що створюють передумови до свідомої валеологічно обґрунтованої поведінки. Обсяг одержаних знань є інтелектуальним фундаментом для індивідуального пошуку засобів у процесі самоосвіти та самовдосконалення студентів у сфері оздоровчої практики.

Освоєння широкого кола валеологічних знань у процесі фізичного виховання дозволяє студентам скласти цілісне уявлення про здоровий спосіб життя, дає можливість оперувати основними поняттями, розуміти закономірності та механізми оздоровлення, правильно використовувати принципи і методи управління власною життєдіяльністю.

Методико-практичні заняття спрямовані на освоєння та практичне застосування основ оздоровчого тренування, на оволодіння студентами методами визначення свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня здоров'я, а також на навчання складанню різних комплексів фізичних вправ і програм оздоровчої спрямованості в своєму фізичному самовдосконаленні. Контроль за станом здоров'я допомагає студентам оцінити вплив фізичних вправ на організм, дає можливість творчого підходу в створенні власних технологій формування здоров'я і за необхідністю відповідної їх корекції.

Методико-практичний розділ змісту валеологічної підготовки студентів включає:

1) Методики самооцінки працездатності, втоми, стомлення студентів, застосування засобів фізичної культури для їх спрямованої корекції.

2) Метод визначення індивідуального рівня здоров'я за методикою біоекономічного тестування у спокої і під час виконання психомоторної діяльності.

3) Навчання методиці складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих комплексів і програм на основі даних індивідуального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня здоров'я.

4) Методику коригуючої гімнастики для очей.

5) Методи регулювання психоемоційного стану.

6) Методи самоконтролю функціонального стану організму з об'єктивних і суб'єктивних показників (пульсометрія, вимірювання тиску, частота дихання, самопочуття).

Традиційно теоретичні знання в галузі фізичної культури і валеології освоювалися студентами під час прослуховування лекцій, бесід і т.п. На наш погляд, така система освіти з орієнтацією на заучування знань і схоластичне їх відтворення формували лише елементарну інформованість про користь занять фізичними вправами для здоров'я і фізичного розвитку, що не створює необхідну мотивацію до систематичних занять фізичною культурою. Тому в процесі експериментальної роботи на навчальних заняттях ми використовували такі методи навчання та виховання, котрі б орієнтували студентів не тільки на засвоєння знань, а й на зміну їхньої свідомості і ставлення до фізкультурної діяльності, на розвиток пізнавальної активності і творчого потенціалу в сфері збереження здоров'я.

У процесі вивчення теоретичного і методико-практичного матеріалу ми використовували активні методи навчання. На теоретичних заняттях домінували методи проблемний, реверсії життєвого досвіду, самоаналізу організації особистої діяльності і самооцінки власних досягнень. На практичних заняттях використовувалися методи коментування дій і самостійного складання комплексів вправ.

Метод реверсії життєвого досвіду передбачає переосмислення і переоцінку різних життєвих ситуацій, що періодично повторюються, на основі отриманих нових знань. Життєвий досвід ми розуміємо як вітагенну інформацію, що стала надбанням особистості, відкладену в резервах довготривалої пам'яті і знаходиться у стані постійної готовності до актуалізації в адекватних ситуаціях. Це сплав думок, почуттів, вчинків, прожитих людиною і мають для нього самодостатню цінність. Цей метод, разом з іншими, дав нам можливість простежити динаміку валеологічної підготовки студентів, оцінити якість навчального процесу.

Метод самоаналізу організації особистої діяльності та самооцінки власних досягнень дозволив забезпечити перехід від зовнішніх впливів виховного та освітнього характеру до самовиховання та самоосвіти студента.

Найбільш результативним в експериментальній роботі з формування валеологічної свідомості, виявився проблемний метод. Ми намагалися поставити перед студентами завдання, розв'язання яких змушувало їх думати, міркувати і шукати способи виходу зі сформованих проблемних ситуацій. Використання цього методу часто показувало студентам недостатність їх знань щодо самоконтролю, використання функціональних проб, методів відновлення після фізичних навантажень.

Такий підхід активізував інтерес студентів до проблеми і стимулював до пошуку інформації, аргументів і фактів на захист власної позиції.

На практичних заняттях ми використовували метод коментування дій. Суть цього методу полягала в тому, що під час заняття викладач дає не тільки опис рухової дії, вказуючи її дозування, а й розкриває вплив даної вправи на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, а також її значення у зміцненні здоров'я людини, розвитку її працездатності і корекції статури. Такий підхід сприяв тому, що давно знайомі вправи розглядалися і оцінювалися студентами по-новому, з різних сторін і головне – з позиції збереження та формування здоров'я. Для підвищення екологічної грамотності, формування творчого ставлення до збереження здоров'я ми задавали студентам такі домашні завдання, як складання комплексів вправ для розминки - в першому місяці реалізації програми, для розвитку будь-якої фізичної якості - в другому місяці, для профілактики професійних захворювань в третьому місяці . Розроблені студентами комплекси вправ застосовувалися на навчальних заняттях, аналізувалися, виявлялися їх позитивні сторони, обговорювалися недоліки і оцінювалися всією групою. Цей метод сприяв підготовці студентів до самостійної оздоровчої роботи, давав їм можливість оволодіти принципами і прийомами рухової дії.

Валеологічні знання засвоювалися не лише в процесі навчальних занять з фізичного виховання, а й у позанавчальній діяльності студентів. Закріплення теоретичного матеріалу здійснювалося під час самостійної роботи студентів у формі підготовки повідомлень, рефератів, доповідей з проблем здоров'я і здорового способу життя. Самоосвіта як індивідуальна форма організації засвоєння знань і формування умінь і навичок зіграла важливу роль у підвищенні валеологічної підготовки та формуванні валеологічної компетентності. Саме самоосвіта була істотним доповненням навчального процесу і неодмінною умовою успішного досягнення його освітніх цілей.

З метою посилення валеологічної підготовки ми впроваджували в навчальні заняття вправи, що мають оздоровчу спрямованість: дихальні вправи, «стретчінг» (вправи на гнучкість і розтягнення зв'язок і м'язів), елементи ритмічної, атлетичної гімнастики, калланетики (вправи, що виконуються в основному в ізометричному режимі, лежачи, що викликають активність глибоко розташованих м'язових груп) та ін.

Вправи ритмічної гімнастики ми використовували в підготовчій частині заняття – розминці. Це сприяло кращому розігріванню зв'язково-

суглобового апарату, розвитку координації рухів, витривалості, підвищенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, а також підвищенню емоційності на заняттях. У комплекси ритмічної гімнастики ми включали вправи для основних груп м'язів: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти голови і тулуба; присідання і випади. Всі ці вправи ми поєднували з стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці.

Елементи атлетичної гімнастики, що включають в себе вправи з обтяженням (гантелі, штанга, гирі, блоки), ми застосовували в основній частині заняття переважно з юнаками.

Елементи калланетики використовувалися нами в основній частині заняття, лежачи на гімнастичних килимках, переважно з дівчатами. Вправи, що виконуються в основному в ізометричному режимі, включали в себе: нахили, прогинання, вигини, піднімання ніг в положенні лежачи, напівшпагати з акцентом на розтягування м'язів. Під час виконання вправ ми рекомендували студентам уникати різких рухів, надмірного напруження.

Дихальні вправи і «стретчінг» застосовувалися нами в кожній частині заняття в процесі відновлення після виконання чергового навантаження.

В основу практичних занять з фізичного виховання було покладено індивідуальний підхід – навантаження відповідало можливостям організму студентів. Індивідуальність розглядається нами як неповторна своєрідність кожної людини, що визначається сукупністю рис і властивостей особистості, що формується під впливом різноманітних факторів, котрі забезпечують анатомо-фізіологічну, психічну організацію будь-якої людини. Врахування індивідуальності в навчанні означає розкриття можливостей максимального розвитку кожного суб'єкта навчання, створення соціокультурної ситуації розвитку, визнання унікальності та неповторності його психологічних особливостей. Індивідуальність людини формується на основі спадкових природних задатків у процесі виховання і одночасно, і це головне, в процесі саморозвитку, самопізнання, самореалізації в різних видах діяльності.

Оскільки навчальні заняття регламентовані часом, то ми віддавали перевагу тим фізичним вправам, що пов'язані з підвищеною руховою активністю. Такі оздоровчі системи як дихальна гімнастика, «стретчінг», йога, медитація, аутогенне тренування, що вимагають зосередження, тривалого розслаблення за обмеженого часу навчальних занять не дають

значного ефекту. Для цього потрібні щоденні самостійні заняття. З урахуванням цього був розроблений цикл занять оздоровчої спрямованості «Шляхи оздоровлення організму». Він був органічно вбудований у навчальні заняття в розділ гімнастики.

Був розроблений і впроваджений в процес фізичного виховання цикл занять оздоровчої спрямованості «Шляхи оздоровлення організму». Теоретичний розділ курсу спрямований на вивчення наукових основ найбільш прогресивних оздоровчих систем і методик, методико-практичний - на оволодіння ними в технічному і методичному аспекті, практичний - на застосування і використання їх у позанавчальної та самостійній діяльності.

Цикл занять оздоровчої спрямованості «Шляхи оздоровлення організму» спрямований на розв'язання наступних завдань:

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я.
2. Підвищення мотивації до оздоровчої і фізкультурної діяльності.
3. Формування усвідомленої потреби в здоровому способі життя.

Програма циклу «Шляхи оздоровлення організму» включає три основних розділи:

– теоретичний розділ, спрямований на підвищення валеологічної грамотності;

– методичний розділ сприяє раціональному застосуванню знань, умінь і навичок в здоров'ятворчій діяльності особистості;

– практичні заняття, спрямовані на примноження досвіду валеологічної діяльності.

Теоретичний розділ циклу «Шляхи оздоровлення організму», включає наступну тематику:

I. Фізичне оздоровлення організму:

1. Циклічні вправи – оздоровча ходьба, оздоровчий біг, оздоровче плавання, їзда на велосипеді, стрибки зі скакалкою.

2. Система фізичних вправ оздоровчої спрямованості – ритмічна гімнастика, шейпінг, калланетика, аквааеробіка, «стретчінг».

3. Дихальні гімнастики – дихальна гімнастика йогів, парадоксальна гімнастика Г. Стрельникової, парадоксальна гімнастика К. Бутейко, біоекономічний психофізичний тренінг.

II. Психічне оздоровлення організму:

1. Аутогенне тренування.
2. Медитація

Методико-практичні заняття спрямовані на освоєння і оволодіння оздоровчими системами і методиками.

Теоретичний і методико-практичний розділи є фундаментом, який дозволить студенту зі значної кількості методів, засобів і форм оздоровчої практики вибрати найбільш підходящу йому або створити свою «індивідуальну програму здоров'я». Знання та вміння оздоровчої спрямованості будуть використовуватися ними на будь-якому життєвому етапі для зміцнення і відновлення здоров'я та в майбутній професійній діяльності.

1. Циклічні вправи мають аеробний оздоровчий потенціал (К. Купер, 1989). Спеціальні дослідження показують, що далеко не будь-які рухи справляють на організм людини позитивний вплив. У багатьох людей, робота яких пов'язана з важкою фізичною працею (шахтарі, лісоруби, будівельники), часто відзначається не стільки поліпшення, скільки погіршення здоров'я через підвищений вміст холестерину в крові, що призводить до серцево-судинних захворювань. Зниження холестерину виявляється можливим лише в процесі виконання циклічних (аеробних) вправ, які призводять до підвищеного споживання кисню і спалюванню жирних кислот, з яких утворюється холестерин, який руйнує судини.

Циклічні вправи можуть бути рекомендовані людям будь-якого віку, які мають різну підготовленість і стан здоров'я. Регулярні заняття циклічними вправами справляють на організм цілу низку сприятливих впливів: поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, активізується обмін речовин, посилюються газообмін і окисні процеси, поліпшується діяльність нервових процесів, нормалізується емоційний стан, сон.

Оздоровчий біг ми використовували в підготовчій частині заняття – розминці. На першому занятті студенти починали з 3 хвилин повільного бігу, на наступних – поступово збільшували час, довівши його до 10 хвилин. Стрибки зі скакалкою застосовувалися в основній частині заняття. Ця вправа не вимагає багато місця, спеціального обладнання, часу. На першому занятті студенти виконували по 100 стрибків і щотижня додавали по 5 стрибків.

Оздоровча ходьба використовувалася нами на початку заключної частини заняття як відновлювальний засіб після навантаження в основній частині.

У процесі виконання всіх циклічних вправ ми виконували основну вимогу - пульс (частота серцевих скорочень) протягом всього фізичного навантаження повинен сягати не більше 130 уд./хв. Надійним критерієм регулювання рівня допустимого навантаження є дихання. Поки воно здійснюється через ніс, ЧСС не перевищує 130 ударів в хвилину. Коли ж студент змушений здихнути додаткову порцію повітря через рот, це означає, що його ЧСС зросла до 140-150 ударів в хвилину. Тому, як тільки студенти починали дихати через рот, ми або зменшували навантаження – темп, або припиняли виконання вправи.

Оздоровчу ходьбу і оздоровчий біг можна використовувати як у навчальній, так і в позанавчальній і самостійній діяльності. Такі види циклічних вправ як плавання і їзда на велосипеді, що вимагають спеціального спортивного обладнання, ми рекомендуємо використовувати студентам в їх самостійній діяльності.

2. Вивчення систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості ми почали з ритмічної гімнастики.

Ритмічна гімнастика – це різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, що виконуються переважно потоковим методом (майже без перерв, без пауз і зупинок для пояснення вправ) під емоційно-ритмічну музику. Заняття ритмічною гімнастикою включало в себе вступну 5-7 хвилин, основну 15-20 хвилин і заключну 3-5 хвилин частини. Вивчення комплексу вправ ми починали без музики в повільному темпі, стоячи перед дзеркальною стіною, пояснюючи і розбираючи кожен рух. З кращим оволодінням вправами, ми збільшували темп, підключали музику.

У зміст вступної частини входили прості вправи для окремих груп м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегна, ходьба з рухами рук і голови, випади, нахили, присідання і ін.), вона призначалася для підготовки організму до майбутнього навантаження, рухи виконувалися у помірному темпі. Основна частина заняття була спрямована на розвиток різних м'язових груп, виховання фізичних якостей (сили, спритності, витривалості та ін.). Спочатку виконувалися вправи на руки і плечовий пояс, ноги і тулуб, а після – циклічні вправи: біг, стрибки, танцювальні кроки. Ми прагнули так побудувати комплекс, щоб однотипні рухи не слідували один за іншим, щоб за вправами силового характеру починалися вправи на розслаблення і розтягування. Заключна частина заняття була спрямована на поступове зниження навантаження,

приведення організму у відносно спокійний стан. Використовувалися дихальні вправи, вправи на розслаблення та релаксацію. Завершувалося заняття спокійною ходьбою.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ переважно для чоловіків, що розвиває силу, витривалість, спритність, формує гармонійну статура.

Кожне заняття ми починали з ходьби і повільного бігу, потім переходили до виконання загальнорозвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконували комплекс атлетичної гімнастики, що включає вправи для м'язів плечового поясу, рук, шиї, для тулуба і ніг. Комплекс включав в себе вправи:

– з гантелями (маса 3-8 кг): нахили, повороти, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками;

– вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера;

– вправи зі штангою (маса підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди; присідання зі штангою на плечах; жим штанги лежачи на похилій лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей; повороти, нахили, підскоки, вистрибування зі штангою на плечах;

– вправи на тренажерах для різних груп м'язів.

У заключній частині проводився повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення і відновлення дихання.

Під час виконання вправ з обтяженнями і на тренажерах ми стежили за характером дихання. Дихання має бути рівним, ритмічним, затримка дихання не припустима, видих у найважчій точці.

Шейпінг – це система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, спрямована на корекцію фігури і поліпшення функціонального стану організму. Його суть – в поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою. Шейпінг взяв все найкраще з того і іншого: з аеробіки – музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну і дихальну системи, прибирати зайві жирові запаси; з атлетичної гімнастики – можливість впливати на локальні м'язові групи.

Заняття починалися з аеробної частини, тобто з ритмічної гімнастики. Після цього студенти переходили до виконання вправ з гантелями і роботи на тренажерах.

Калланетика – це комплекс вправ для жінок, які в основному виконуються в ізометричному режимі, лежачи на гімнастичних килимках,

і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Автор цієї програми – американка Каллане Пінкней.

Комплекс вправ виконувався студентами без різких рухів, надмірного напруження, використовувалися в основному вигини, нахили, прогини, піднімання ніг і тулуба, напівшпагати, гойдання з акцентом на розтягування м'язів. Вправи проводилися в тиші, що давало можливість зосередитися на впливі рухів на організм. Цим калланетика нагадує йогу. Ми рекомендували студентам під час занять дивитися на себе в дзеркало.

Аквааеробіка – це система фізичних вправ, що виконуються у воді під музику, що поєднує елементи плавання, гімнастики, «стретчинга», силові вправи. Оскільки заняття передбачають наявність спеціального обладнання (басейну), то ми рекомендуємо студентам використовувати їх у самостійній діяльності.

«Стретчинг» – це система стато-динамічних вправ, що сприяє підвищенню еластичності м'язів і зв'язок, рухливості суглобів, розвиває гнучкість.

Елементи «стретчинга» ми застосовували практично в кожній частині навчального заняття як розминку та засіб відновлення. Для розвитку гнучкості в плечових суглобах і хребті виконувався вис на шведській стінці. Для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, розтягування м'язів і зв'язок задньої поверхні стегна – нахили вперед стоячи і сидячи на гімнастичних килимках з витягнутими ногами вперед, випади, шпагати і напівшпагати. Елементи «стретчинга» ми також використовували під час виконання вправ силового характеру. Це сприяло зниженню напруження м'язів і накопичення молочної кислоти і, отже, зменшувало больові відчуття після навантаження.

Під час виконання «стретчинга» ми вчили відрізняти відчуття натягу м'язів від больових відчуттів, що ведуть до травми, стежили, щоб не виникало больових відчуттів.

3. Вивчення *дихальних гімнастик* ми починали з повного дихання йогів.

Йоги вважають, що чим частіше людина дихає, тим менше вона живе. Дихати ж слід рідше, але вдихати глибше. Частота дихання повинна бути в межах 10 вдихів і 10 видихів за хвилину в спокійному стані і не повинна перевищувати 40 повних дихальних актів за той самий час у процесі напруженої фізичної роботи. Дихати треба ритмічно і в основному через ніс.

Повне дихання йоги вважають найкориснішим. Воно складається з трьох типів дихання – нижнього (черевного або діафрагмального), середнього (реберного) і верхнього (ключичного). Хоча вони нероздільні під час виконання повного дихання, ми вивчали їх окремо як самостійні дихальні вправи.

При оволодінні студентами нижнього дихання вправи виконували стоячи (можна лежачи): зосереджували увагу на животі в ділянці пупка, після енергійного видиху поступово вдихали, опускаючи діафрагму. Черевна стінка при цьому випиналася вперед, і нижня частина легенів наповнювалася повітрям. Грудна клітка залишалася нерухомою. При видиху живіт втягувався назад, витісняючи повітря з легенів.

При оволодінні середнім диханням вправи виконували стоячи (лежачи, сидячи): зосереджували увагу на ребрах, після енергійного видиху робили поступовий вдих носом, щоб ребра розходилися в сторони, грудна клітина при цьому розширювалася. Під час видиху ребра стискалися, грудна клітина зменшувалася в об'ємі, повітря витіснялося з легенів через ніс. Живіт і ключиці залишалися майже нерухомими.

Під час виконання вправи на вивчення верхнього дихання увагу спрямовували на верх легень, повітря вдихали носом, піднімаючи ключиці і плечі. Під час видиху ключиці і плечі опускалися, середня частина грудної клітини і живіт залишалися нерухомими.

Освоївши нижнє, середнє і верхнє дихання, ми переходили до оволодіння повним диханням. Перед вдихом робили повний видих. Потім виконували черевне дихання, що плавно переходило в реберне, і, нарешті, за допомогою ключичного дихання заповнювали верхню частину легенів – вдих розтягували до 4 с. Після вдиху затримували дихання до 2 с. Видих здійснювали в зворотному порядку – спочатку ключичний, потім реберний і черевний – видих розтягували до 4 с. При цьому стежили, щоб дихання здійснювалося в певному, ненапруженому ритмі. При оволодінні студентами технікою дихання ми збільшували: вдих до 6 с, а потім до 8 с, затримку дихання до 3-4 с, видих – до 6 с, а потім до 8 с. Удосконалювали техніку дихання в ходьбі, синхронізуючи дихання з кількістю кроків або биттям пульсу. На всі вправи ми витрачали від 10 до 15 хвилин.

Співачка А. Стрельникова розробила систему дихальних вправ, за допомогою яких багато її пацієнтів позбулися різноманітних захворювань: астми, бронхіту і риніту.

Парадоксальність розробленої А. Стрельниковою методики полягає у тому, що вдихи в ній робляться не на розведенні грудної клітини, а навпаки, на її стисненні. В результаті цього при вдиху повітря йде відразу в нижню частину живота, тобто проводиться черевне дихання – для виконання такого вдиху потрібні додаткові зусилля діафрагми. Фахівці порівнюють такий спосіб дихання з тренуваннями з обтяженням, які спортсмени проводять в умовах середньогір'я. Відомо, що в горах дихання ускладнене, і організму доводиться пристосовуватися до нестачі кисню через підвищене його засвоєння.

Оволодіння студентами дихальної гімнастики А. Стрельникової було розпочато з регулювання дихання: вдих має бути коротким, активним, із стисненням крил носа, але неглибоким, видих – пасивний, здійснюється сам по собі. Вправи, за яких студенти виконували дихання, були простими і виконувалися при пульсі менше 100 ударів в хвилину, приблизно вісім видихів за 6 с, що відповідає темпу ходьби 80 кроків за хвилину.

Для освоєння цієї методики ми відібрали доступні, на наш погляд, вправи:

1. Повороти голови направо і наліво. На кожен поворот – швидкий вдих через ніс.

2. Нахили голови вправо і вліво. Різкий вдих наприкінці кожного руху.

3. Нахили голови вперед і назад. На кожен нахил – різкий вдих.

4. Зведення рук перед грудьми назустріч одна іншій. Права рука по черзі то зверху, то знизу.

5. Пружинисті нахили вперед з невеликою амплітудою, як при роботі з насосом. Швидкий вдих наприкінці нахилу.

6. Нахили назад із зведенням рук перед грудьми.

7. Пружинячий присідання в випаді із зведенням опущених з боків рук. Вдих у крайній точці присідання.

Кожен рух робився на рахунок вісім чотири рази, разом – 32 рухи за одну серію. З кожним заняттям кількість рухів збільшували.

Лікар з Новосибірська К. Бутейко назвав свою систему лікування астматичних захворювань і їх похідних вольовою ліквідацією глибокого дихання – ВЛГД. Він довів, що саме глибоке дихання і неправильний спосіб життя є причинами більшості хвороб.

Суть методу вольової ліквідації глибокого дихання полягає в поступовому зменшенні глибини дихання. Досягти цього можна

вольовим (свідомим, але не насильницьким) поступовим зменшенням зовнішнього дихання до нормального за допомогою розслаблення м'язів, що беруть участь в диханні.

На думку К. Бутейко, такі захворювання, як бронхіальна астма, емфізема легенів, пневмосклероз, гіпертонія, стенокардія, хронічний нефрит, варто відносити до хвороб, що виникають від надмірно глибокого дихання, котре вимиває з тканин необхідний їм вуглекислий газ. Згідно з дослідженнями Бутейко, кількість кисню в тканинах не залежить від кількості кисню в навколишньому середовищі, але вона прямо пов'язана з кількістю в тканинах вуглекислого газу. Чим більше вуглекислого газу в тканинах і крові, тим більше в них і кисню. Для того щоб підвищити вміст кисню в тканинах, треба підвищити вміст вуглекислого газу в крові. Це і досягається парадоксальною гімнастикою Бутейко, в основі якої лежить, як уже було сказано, вольова затримка дихання.

Цей спосіб оздоровлення, незважаючи на його незвичайність в наші дні, був відомий ще лікарям давнини. Видатні лікарі Стародавнього Риму Гален і Цельс, як указує В. Іванченко, радили своїм пацієнтам затримувати дихання для профілактики і лікування мало не всіх хвороб. «Фізіологічна гіперкапнія» досягається посиленими фізичними навантаженнями, але може викликатися і затримками дихання.

Оволодіння студентами дихальною гімнастикою К. Бутейко було розпочато з регулювання дихання: звичайний вдих – спокійний видих – затримка дихання на вольовому зусиллі скільки можна терпіти – вдих – повний видих-пауза, рівна 1/10 максимальної затримки. Виконуючи цю схему дихання ми стежили за тим, щоб вдих після затримки був неглибоким і грудна клітка не піднімалася. Тривалість перших затримок становила 10 секунд, далі у наступних тренуваннях їх тривалість збільшувалася до 20-40-60 секунд. Удосконалювали техніку дихання в ходьбі: спочатку 5 кроків – вдих, 10 кроків – затримка, 10 кроків – видих і 5 кроків затримка; потім 10 кроків вдих, 10 кроків – затримка, 20 кроків – видих і 10 кроків затримка. Особливий акцент робився на те, щоб вдих був через ніс, видих був в два рази довший за вдих.

Біоекономічний психомоторний тренінг (БЕПМТ) – є найбільш прогресивною формою фізичних вправ з широким діапазоном лікувального, оздоровчго та профілактичного впливу на здоров'я дітей, підлітків та дорослих.

Протягом багатьох років В. Гневушев, Б. Татаринов, П. Болдурчіді, Г. Осмірко, С. Азов, В. Кріунов і інші досліджували можливості підвищення впливу фізичної культури на стан дітей і дорослих.

На думку В. Гневушева, С. Азова, В. Кріунова зміцнення здоров'я досягається за рахунок збільшення економічності психомоторної діяльності та психомоторної адаптації (ПМА) організму [485, с. 273]. Суть методики БЕПМТ полягає в з'єднанні економічного дихання з психофізичної діяльністю. Економічність дихання безпосередньо пов'язана з розвитком навичок зменшення обсягу легеневої вентиляції. Встановлено, що чим вище обсяг легеневої вентиляції під час виконання м'язової діяльності, тим швидше виникає стомлення (Ж. Шеррер 1973), а чим нижче обсяг легеневої вентиляції, тим вище працездатність [485, с. 274].

Основним фактором біоекономічності є встановлена в дослідженнях статистично достовірна позитивна чи негативна кореляція змін економічності психомоторної діяльності з динамікою основних параметрів психосоматичного стану дітей і дорослих: їх захворюваністю; психоемоційною установкою; фізичним розвитком; фізичною і розумовою працездатністю; фізичною підготовленістю; імунно-біологічним бар'єром [486, с. 87].

На підставі даних В. Гнівушева, Ю. Соколова, С. Азова розроблена універсальна система біоекономічного тестування циклічного розвитку здоров'я та психомоторної адаптації організму в шкалі золотої пропорції [486, с. 89].

Заняття з освоєння БЕПМТ складалося із 3-х частин.

У першій частині заняття виконувалися динамічні й ізометричні вправи сидячи (на стільці). Комплекс включав в себе найрізноманітніші рухи: згинання та розгинання пальців, струшування пальців; рухи голови - нахили вперед і назад, обертання; нахили вперед прогнувшись; повороти вправо, вліво і т.д. Кожна вправа виконувалася кілька разів.

У другій частині виконувалися динамічні, ізометричні вправи стоячи. Комплекс включав в себе руху рук, тулуба, ніг. Кожна вправа також виконувалася кілька разів.

Третя частина заняття спрямована на релаксацію і відновлення працездатності, що досягається психопотенціюванням.

Доступність і великий оздоровчий потенціал БЕПМТ уможливлює використання його як у навчальній, так і в позанавчальної та самостійної діяльності.

ІІ. В розділ психічного оздоровлення організму ми включили вивчення теоретичних основ і методичне оволодіння аутогенним тренуванням і медитацією.

Вище вже йшлося про те, що більшість захворювань соматичного характеру лежить у сфері негативних емоційних переживань, котрі в свою чергу починаються з поганих думок. Інформація про погані і хороші події є для нашого організму такою самою живильною енергетичною субстанцією, як і їжа, яку ми їмо, як повітря, яким ми дихаємо. Сучасна людина перенасичена інформацією, тому їй необхідно озброюватися спеціальними психологічними знаннями та навичками, що зможуть нейтралізувати негативний ефект інформаційних повідомлень.

Аутогенне тренування – один із найбільш ефективних і поширених методів психічної саморегуляції. Аутогенне тренування (АТ) було розроблене в 30-і роки XX ст., німецьким лікарем І. Шульцем на основі практики індійських йогів. У перекладі з латині «ауто» – значить «сам», «генний» в сенсі породжує. Метод можна описати як самостійне досягнення здоров'я і вдосконалення особистості за допомогою цілеспрямованого навіювання на тлі глибокого розслаблення м'язів. Найскладніше в оволодінні АТ, як зазначає Х. Ліндеман, – досягнення внутрішньої зосередженості і концентрації уваги на навіюваних відчуттях і уявленнях, не звертаючись при цьому до волі, що автоматично підвищує рівень напруги і робить розслаблення неможливим.

На думку А. Алексєєва, К. Дінейка, І. Шульца, особливо перспективним є застосування аутогенного тренування як антистресового релаксуючого засобу при психоемоційних перевантаженнях, що знижують адаптаційні резерви організму і викликають низку психосоматичних захворювань. Розслаблення – природний рефлекторний процес. Однак, у наш час, коли одне перевантаження накладається на інше, воно багатьом не під силу. Ще двадцять років тому журналіст Дж. Д. Ратклiфф, який спеціалізується в галузі медицини, писав, що психічні перевантаження забирають більше життів, ніж усі хвороби разом узяті. Інакше кажучи, нас убиває відсутність психічної розрядки і невміння розслабитися. Саме емоційні стреси часто є причиною зниження розумової та фізичної працездатності, а також психічної дезадаптації.

Аутогенне тренування (АТ) небезпідставно називають самогіпнозом. Але в процесі гіпнозу навіюваний пасивний, а при АТ людина сама вибирає формулу мети, свідомо навіює її собі.

Специфіка сучасного життя полягає в тому, що багато людей, у тому числі і студенти, живуть в умовах хронічного дефіциту часу. Тому зростає значення аутогенного тренування, оскільки воно дає не просто розрядку, а розрядку в концентрованій формі, забезпечуючи тим самим швидкий і глибокий відпочинок.

В основі аутотренінгу лежать вправи в довільному, вольовому, тривалому і глибокому розслабленні м'язів; система утворення і закріплення умовних рефлексів; вправи в цілеспрямованому відтворенні слідів емоційно забарвлених ситуацій.

Під час проходження курсу аутогенного тренування ми мали на меті вивчити теоретичні основи і оволодіти заспокійливою частиною АТ.

Вправи заспокійливої частини АТ поділяються на кілька груп: розслаблення м'язів, заспокоєння внутрішніх органів, заспокоєння нервової системи, відпрацювання здатності розширювати кровоносні судини і викликати відчуття тепла.

Наведемо приклад проведення заняття з розслаблення м'язів.

Студенти приймали положення лежачи на гімнастичних килимках, закривали очі, розслаблялися. Викладач вичікував 1-2 хвилини, починав промовляти формули АТ, а студенти пошепки про себе повторювали. Формули вимовлялися двічі, повільно і спокійно, розтягуючи слова і фрази в часі. Спочатку навіювалося відчуття спокою: «Я абсолютно спокійний», потім - розслаблення тіла в наступній послідовності:

М'язи обличчя повністю розслабилися.

М'язи шиї повністю розслабилися.

М'язи рук повністю розслабилися.

М'язи грудей повністю розслабилися.

М'язи живота повністю розслабилися.

М'язи спини повністю розслабилися.

М'язи стегон повністю розслабилися.

М'язи гомілок повністю розслабилися.

М'язи стоп повністю розслабилися.

На вивчення цієї частини АТ (розслаблення м'язів) ми відводили по 10 хвилин в заключній частині двох занять (один тиждень), при цьому рекомендували студентам займатися кожного дня вдома. На наступних двох заняттях ми переходили до оволодіння наступною частиною АТ (заспокоєння внутрішніх органів) і т.д.

Медитація – найдавніший спосіб відкриття людиною нового знання через зосереджений стан психічної і розумової діяльності.

У перекладі з латинської meditation означає міркування, обдумування.

Сучасна психологія накопичила значну кількість фактів, що доводять позитивний вплив медитації на всі сфери життєдіяльності людини. Суть медитації полягає у глибокому зануренні в самого себе і зверненні до своїх внутрішніх ресурсів. У стані глибокого спокою організм починає лікувати сам себе, виробляючи при цьому всі необхідні для самолікування лікарські речовини. Звертаючись до внутрішнього голосу, людина знаходить для себе правильне рішення важкої життєвої ситуації.

У процесі проходження курсу медитації ми мали на меті вивчити теоретичні основи і оволодіти найдоступнішим способом входження у медитативний стан – дихальною медитацією.

Заняття починалося з прийняття вихідного положення – поза лотоса зі схрещеними ногами, хребет прямий, долоні розгорнуті назовні. Вся увага концентрувалася на підрахунку вдихів і видихів від одного до десяти і назад. Якщо студент збився з рахунку або відволікся на щось стороннє, то процес медитації починався спочатку. На оволодіння цією технікою ми виділяли по 10 хвилин в заключній частині двох занять і рекомендували студентам самостійно практикуватися вдома. Далі ми переходили до вивчення ускладненого варіанту дихальної медитації: зосередження всіх думок на диханні і прораховування на вдих – 1, 2, 3, 4, на видих – 5, 6, 7, 8 і т.д. до 52. На рахунок 53 відкривали очі і продовжували до 100.

У багатьох навчальних закладах Західної Європи, США і Канади медитація, як вид оздоровлення і вдосконалення особистості, нині введена як обов'язкова навчальна дисципліна в державні програми.

Ми вважаємо, що вивчення теоретичних основ та практичне оволодіння технікою аутогенного тренування і медитації допоможе студентам долати психоемоційні перевантаження на будь-якому життєвому етапі.

Значну роль у формуванні валеологічної компетентності майбутніх учителів відіграє позанавчальна діяльність. Позанавчальна діяльність включала в себе організацію фізкультурно-оздоровчої роботи та груп Здоров'я.

До фізкультурно-оздоровчої діяльності входила організація і проведення Днів Здоров'я, туристичних походів, змагань. Масові оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою

і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості. Вони організовувалися у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні.

Дні Здоров'я організовувалися два рази на рік. У вересні проводився масовий крос «Золота осінь», в якому брали участь студенти всіх груп усіх факультетів, в квітні – травні – піші прогулянки по теренкуру в лісопарку. Маршрути вибиралися таким чином, щоб загальна тривалість часу ходьби була не менше 2-3 годин.

Туристичний похід є найбільш складним, але, мабуть найпривабливішим видом фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.

Туристичний похід не тільки створює сприятливу основу для виховання життєво-важливих навичок і вольових якостей, сприяє зміцненню здоров'я і поліпшення фізичного розвитку, а й дозволяє студентам оцінити свої здібності: вміння долати втому, біль.

Спортивні змагання - одна з найбільш ефективних форм організації масової фізкультурно-оздоровчої роботи. Вони включають в себе змагання всередині навчальних груп, навчальних потоків на курсі, між курсами факультетів, між факультетами. На перших етапах цієї системи може брати участь кожен студент, незалежно від рівня його спортивної підготовленості. В рамках нашого ВНЗ впродовж усього навчального року, проходять змагання з міні футболу, баскетболу, настільного тенісу, волейболу, армрестлінгу.

Позанавчальна діяльність також включає організацію груп Здоров'я, що створюються за інтересами. Ми запропонували студентам організувати заняття з аеробіки, калланетики, атлетичної гімнастики, шейпінгу, стретчінгу, освоєння дихальної гімнастики. З усіх запропонованих форм занять, за бажанням студентів були створені: група атлетичної гімнастики (переважно для юнаків), група з освоєння дихальної гімнастикою – БЕПМТ. Заняття проводилися два рази на тиждень, у спортивній залі.

Заняття в Групах Здоров'я відрізнялися від навчальних занять тим, що була можливість цілісного освоєння оздоровчих систем.

Критерієм позитивного ефекту таких занять виступали суб'єктивні показники поліпшення здоров'я: поліпшення самопочуття, внутрішня задоволеність від занять і об'єктивні: зміна маси тіла, рухливості в суглобах, підвищення імунітету (кількість захворювань), підвищення

економічності роботи організму в спокої і під час виконання психомоторної діяльності.

Самостійні заняття доповнювали навчальні та надавали процесу валеологічної підготовки безперервного характеру. З численних форм самостійної роботи ми виділили ранкову гігієнічну гімнастику і самостійні тренувальні заняття.

Мета ранкової гігієнічної гімнастики – полегшити перехід організму від стану сну до активного дня, підвищити тонус нервової і м'язової систем, працездатність. Ми рекомендували студентам проводити зарядку в провітреній кімнаті, тривалістю 10-15 хвилин, вправи (від 8 до 10) підбирати з таким розрахунком, щоб у них брали участь основні групи м'язів тулуба і кінцівок, а через два тижні в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики вводити 2-3 нових вправи.

Для самостійних тренувальних занять ми рекомендували студентам створити свою індивідуальну оздоровчу програму – поточну (на період навчання у ВНЗ 4-5 років) і перспективну (на досяжний період часу, як правило, ще на 5-10 років), використовуючи при цьому не тільки ті оздоровчі методики і системи, що вивчалися на навчальних заняттях, а й запропонувати свої. Ми вважаємо, що кожна людина, набуваючи впродовж життя досвіду в цій сфері, зможе створити свою систему оздоровлення.

Значну роль у самотренуванні покликаний зіграти самоконтроль. Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, стійкістю до тренувальних і змагальних навантажень.

Застосовуючи будь-яку форму самостійних занять, необхідно суворо дотримуватися правила поступовості і послідовності. Заняття починати з малих навантажень, відносно легких вправ, до середини або завершення основної частини навантаження збільшувати, а в заключній частині поступово знижувати. При цьому варто пам'ятати, що корисні тільки такі навантаження, що відповідають рівню фізичної та технічної підготовленості студентів.

Засобом визначення якості формування валеологічної компетентності студентів було проведення комплексної діагностики, спрямованої на виявлення рівня здоров'я, на визначення якості валеологічних знань, на розвиток потребнісно-мотиваційної сфери, дослідження особливостей індивідуального способу життя.

До методів діагностики, котрі були використані в процесі визначення рівнів валеологічної підготовленості, належали: анкетування, тестування, бесіда, ранжування, метод експертних оцінок, самооцінка, педагогічне спостереження.

Діагностичне тестування ми проводили на початку навчання, що дозволило виявити початковий рівень валеологічної підготовки та визначити основні напрями в роботі викладача, і наприкінці навчання, що дало можливість простежити динаміку і оцінити результати виконаної роботи.

Отже, ми дійшли висновку, що ефективність освітнього процесу в системі вищої освіти з валеолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі фізичного виховання забезпечується оптимальним підходом до побудови його структури, змісту, що реалізується за рахунок використання методів навчання та виховання, форм роботи зі студентами.

Оптимальний підхід до вибору форм і методів роботи забезпечує позитивні результати формування валеологічної компетентності майбутніх учителів. Без оптимізації методів навчання та виховання студентів, урізноманітнення форм роботи освітній процес не забезпечує реалізацію змісту валеологічної підготовки майбутніх учителів.

Під час аналізу теоретичних основ процесу формування валеологічної компетентності майбутніх учителів ми ви дві групи педагогічних умов, які сприяють її здійсненню у процесі фізичного виховання:

Перша група зумовлює організаційне забезпечення валеологізації процесу фізичного виховання:

1. Побудова валеологічної підготовки на основі поєднання теоретичного і практичного компонентів, що передбачає застосування і самоаналіз одержаних знань і умінь валеологічної спрямованості (поглиблене вивчення теоретичного курсу з проблем збереження і зміцнення здоров'я та основ здорового способу життя; вміння методично грамотно використовувати засоби і прийоми в оцінці рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості і корекції тіло будови; практичне застосування отриманих знань і вмінь у професійній діяльності та повсякденному житті).

2. Упровадження в освітній процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих методик на основі особистісно орієнтованого підходу до кожного студента.

Нині є значна кількість програм фізичної активності і оздоровлення, багато з них одержали широке суспільне визнання в усьому світі. На наш погляд, багато з них заслуговують того, щоб бути на озброєнні сучасної культурної і освіченої людини, яким є наші студенти.

3. Здійснення зворотного зв'язку через комплексну діагностику якості валеологічної підготовки студентів. Комплексна діагностика спрямована на виявлення рівня здоров'я, на визначення якості валеологічних знань, на розвиток потребнісно-мотиваційної сфери, дослідження особливостей індивідуального способу життя.

Друга група умов стосується:

1.Особистості викладача, який здійснює цю підготовку:

– глибока переконаність у необхідності валеологізації процесу фізичного виховання;

– професійна валеокомпетентність, котра включає достатні знання філософії і психології здоров'я, його ставлення до предмета, включаючи особисту зацікавленість, що завжди схоплюється групою і має мотивуючий вплив;

– особистісні якості педагога: задовільні психофізіологічні характеристики, позитивні соціально-значимі ціннісні орієнтації, комунікативність, харизма.

2. Діяльності викладача з валеологізації процесу фізичного виховання:

– використання у педагогічній діяльності активних методів навчання: проблемного, реверсії життєвого досвіду, самоаналізу організації особистої діяльності і самооцінки власних досягнень, коментування дій і самостійного складання комплексів фізичних вправ;

– діалогово-емпатійний стиль педагогічної діяльності, що трактується як якісна визначеність процесів емпатійного мислення і діалогової дії викладача;

– постійне оволодіння новими знаннями, що сприяє професійному вдосконаленню і зберігає кваліфікацію педагога.

Отже, визначивши теоретичні основи валеологічної підготовки студентів, критеріальні характеристики рівнів сформованості валеологічної компетентності й умови її реалізації в майбутній професійній діяльності, ми можемо провести дослідно-експериментальну роботу з формування валеологічної компетентності майбутніх учителів.

Висновки до четвертого розділу

Отже, проблема формування професійно-педагогічної, зокрема валеологічної компетентності майбутніх педагогів – одна з актуальних проблем педагогічної науки і практики. Структура компетентності включає: професійно-змістовий, професійно-діяльнісний та професійно-особистісний компоненти, що нерозривно пов'язані між собою. Аналіз теоретичних досліджень у сфері професійної компетентності показав, що поняття компетентності та її складових компонентів, котрі широко використовуються у вітчизняній науковій літературі, пов'язані з цілою низкою схожих за змістом термінів, котрі всі разом утворюють єдину концепцію. Незважаючи на умовну відмінність основних компонентів професійної компетентності і неповний термінологічний збіг, їх сенсова спорідненість очевидна.

Теоретико-методологічні засади розробленої нами концептуальної моделі валеолого-педагогічної підготовки включають теоретичне обґрунтування концептуальної моделі; концептуально значущі теоретичні положення побудови системи валеолого-педагогічної підготовки; систему принципів і систему наукових підходів, що забезпечують виокремлення та вивчення освітніх умов і провідних тенденцій розвитку професійно значущих особистісних новоутворень валеологічно-педагогічних кадрів

Дослідження організаційно-методичних умов формування валеологічної компетентності майбутніх учителів в процесі формування професійної готовності дозволило зробити деякі висновки.

Форми навчання становлять собою цілеспрямовану, чітко організовану, змістовно насичену та методично оснащену систему: пізнавального та виховного спілкування; взаємодії; взаємин викладача та студента.

Результатом такої взаємодії є: професійне вдосконалення педагога; засвоєння майбутніми вчителями валеологічних знань, умінь і навичок, розвиток психічних процесів майбутніх учителів; розвиток моральних якостей студентів.

Форма навчання може бути: фронтальною, колективною, груповою, індивідуальною і реалізуватися як органічна єдність цілеспрямованої організації: змісту, навчальних засобів, методів навчання.

Методику формування валеологічної компетентності майбутніх учителів розглядаємо як сукупність методів, прийомів і форм організації навчального процесу в педагогічному вищому навчальному закладі.

Ефективність освітнього процесу з фізичного виховання у системі вищої освіти з формування валеологічної компетентності майбутніх учителів забезпечується оптимальним підходом до побудови його структури, змісту, що реалізується за рахунок використання відповідних методів навчання та виховання, форм роботи зі студентами.

Оптимальний підхід до вибору форм і методів роботи забезпечує позитивні результати з формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання. Без оптимізації методів навчання та виховання студентів, урізноманітнення форм роботи освітній процес з фізичного виховання не забезпечує реалізацію змісту валеологічної підготовки майбутніх учителів.

В основу методики формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації валеологічної роботи у школі під час навчання у педагогічному вищому навчальному закладі покладено інтеграцію теоретичного і практичного змісту, а також моделювання за допомогою педагогічних технологій контекстного навчання (традиційних та інноваційних освітніх технологій діяльнісного типу).

Природа та зміст валеологічної компетентності особистості визначають преферентність активного навчання, що є можливим за умови використання інтерактивних методів його організації.

Організація навчального процесу в інтерактивній формі змінює звичну його логіку: процес вибудовується не від теорії до практики, а від формування нового досвіду до його теоретичного осмислення через застосування інтерактивних методів навчання.

Застосування інтерактивних методів навчання актуалізує ситуативні мотиви діяльності; активність, вмотивована цими спонуками, веде до формування усталених мотивів і цінностей, що лежать у семантичному полі валеологічної компетентності особистості.

Використання методів інтерактивного навчання збагачує досвід самостійної діяльності та особистої відповідальності студентів.

Отже, ефективність освітнього процесу в системі вищої освіти з валеолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів у процесі фізичного виховання забезпечується оптимальним підходом до побудови його структури, змісту, що реалізується за рахунок використання методів навчання та виховання, форм роботи зі студентами.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У монографії висвітлено теоретико-методичне узагальнення нових підходів до вирішення актуальної проблеми в галузі професійної підготовки майбутніх учителів у педагогічних вищих навчальних закладах, що виявляється в обґрунтуванні проблеми формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації валеологічної роботи в школі, розробці методики та організаційно-методичних умов її реалізації у професійній підготовці студентів. Здобуті результати підтвердили правомірність вихідних положень, покладених в основу дослідження, а реалізація мети і завдань дали підстави зробити загальні висновки.

1. Аналіз наукової літератури щодо формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання та реалізації концепцій здоров'язбереження у системі професійної підготовки вчителів у ВНЗ дає підстави констатувати, що впровадження компетентнісного підходу у систему вищої педагогічної освіти сприятиме формуванню валеологічної компетентності сучасного вчителя для зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління у сучасному суспільстві.

Концептуальними засадами здоров'язбереження у педагогічній освіті є гуманізація і валеологізація освітнього процесу у ВНЗ, створення здоров'язберігаючого середовища, яке сприятиме зміцненню і збереженню здоров'я дітей та молоді.

Формування валеологічної компетентності є принципово важливим та соціально зумовленим у системі професійної підготовки майбутніх учителів, оскільки саме означена фахова компетентність забезпечує майбутнім учителям успішну професійну діяльність, спрямовану на вирішення однієї з нагальних науково-педагогічних проблем, яка є водночас соціальною проблемою сучасного суспільства – збереження та зміцнення здоров'я школярів.

2. Встановлено і прописано структуру валеологічної компетентності майбутніх учителів, яка включає: професійно-змістовий, професійно-діяльнісний та професійно-особистісний компоненти, що нерозривно пов'язані між собою. Аналіз теоретичних досліджень у сфері професійної компетентності показав, що поняття валеологічної

компетентності та її складових компонентів, котрі широко використовуються в вітчизняній науковій літературі, пов'язане з цілою низкою схожих за змістом термінів, котрі всі разом утворюють єдину концепцію. Незважаючи на умовну відмінність основних компонентів професійної компетентності і неповний термінологічний збіг, їх сенсова спорідненість очевидна.

3. Розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання

4. Розроблено та теоретично обґрунтовано модель формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання. Теоретико-методологічні засади розробленої нами концептуальної моделі включають теоретичне обґрунтування концептуальної моделі; концептуально значущі теоретичні положення формування системи валеолого-педагогічної підготовки; систему принципів і систему наукових підходів, що забезпечують виокремлення та вивчення освітніх умов і провідних тенденцій розвитку професійно значущих особистісних новоутворень валеологічно-педагогічних кадрів.

5. Виявлено організаційно-методичні умови формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів є цілеспрямованою, чітко організованою, змістовно насиченою та методично оснащеною системою пізнавального та виховного спілкування, взаємодії, відносин викладача та студента. Результатом такої взаємодії є професійне вдосконалення; засвоєння майбутніми вчителями валеологічних знань, умінь і навичок; розвиток психічних процесів майбутніх учителів; розвиток моральних якостей студентів.

В основу методики формування валеологічної компетентності майбутніх учителів до організації валеологічної роботи у школі під час навчання у педагогічному вищому навчальному закладі покладено інтеграцію теоретичного і практичного змісту, а також моделювання за допомогою педагогічних технологій контекстного навчання (традиційних та інноваційних освітніх технологій діяльнісного типу).

6. Встановлено, що природа та зміст валеологічної компетентності особистості визначають преферентність активного навчання, що стає можливим за умови використання інтерактивних методів його організації. Організація навчального процесу в інтерактивній формі змінює звичну його логіку: процес вибудовується не від теорії до практики, а від формування нового досвіду до його теоретичного

осмислення через застосування інтерактивних методів навчання. Застосування інтерактивних методів навчання актуалізує ситуативні мотиви діяльності; активність, вмотивована цими спонуками, веде до формування усталених мотивів і цінностей, що лежать у семантичному полі валеологічної компетентності особистості. Використання методів інтерактивного навчання збагачує досвід самостійної діяльності та особистої відповідальності студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Абаскалова Надежда Павловна. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего образования / О. А. Абдуллина. – Москва : Просвещение, 1989. – 139с.
3. Агафонова А.С. Адаптация выпускников педагогических классов к условиям профессионального обучения в вузе [Рукопись] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : защищена 19.09.1997 / АгафоноваАлла Саидовна. – Тула, 1997. – 19 с.
4. Адєєва О. В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Адєєва Ольга Вікторовна. – Одеса, 2008. – 211 с.
5. Адєєва О. В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Адєєва Ольга Вікторовна. – Одеса, 2008. – 20 с.
6. Алексеева Е. Н. Педагогические условия валеологической підготовки студентов в процесе физического воспитания : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / Алексеева Елена Николаевна. – Ставрополь, 2006. – 233 с.
7. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – Київ: Здоров'я, 1990. – 166 с.
8. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
9. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания /: избр. псих. тр./ Б. Г. Ананьев. – Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж: МОДЭК, 1996. – 382 с.
10. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Москва : Наука, 2000. – 350 с.
11. Андронов В.П. Новые подходы подготовки и повышения квалификации педагогических кадров в университете // Подготовка педагога в системе университетского образования : сб. науч. работ /

редкол. : Н. П. Макаркин (отв. ред.) и др. – Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2001. – С. 58 – 65.

12. Андрущенко, В. П. Неперервна професійна освіта : філософія, педагогічні парадигми, прогноз : монографія / В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень та ін.; за ред. В. Г. Кременя. – Київ : Наукова думка, 2003. – 853 с.

13. Андрущенко В. П. Вища освіта в Україні на шляху радикальних змін // Вища освіта в Україні: реалії, тенденції і перспективи розвитку. Нова парадигма вищої освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17–18 квітня 1998р. – Київ, 1998. – Ч. І. – С.6–7.

14. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія : [вибрані лекції] / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – Київ : Здоров'я, 1998. – 248 с.

15. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Николаев : [б. в.], 2001. – 126 с.

16. Апанасенко Г. Л. Валеология: право на самостоятельность / Г.Л. Апанасенко // Медицинская газета, 1996. – С. 10–11.

17. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – Санкт-Петербург : Метрополии 1992. –123 с.

18. Асадулина И. Г. Педагогический класс : поиски, проблемы, перспективы / И. Г. Аеадулина, В. М. Басова, Н. В. Волк // Педагогика. –1994. – №6. – С. 55–58.

19. Бабич В. І. Стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів / В. І. Бабич // Проблеми освіти : [наук.-метод. зб]. – Київ : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – 223 с.

20. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович. – Луганськ, 2006. – 316 с.

21. Бердников И. Г. Теоретические основы формирования валеологической культуры личности учителя : дис. ... док.пед. наук / Бердников Иван Георгиевич. – Москва, 1998. – 378 с.

22. Бердяев Н. А. Самопознание: (опыт философской автобиографии) / Н. А. Бердяев. – Москва : Книга, 1991. – С. 56–62.

23. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу в педагогіці / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 2. – С. 26–31.

24. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-метод. посібник. – Київ : ІЗМН, 1998. – 204 с.

25. Биберих Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Р. Биберих. – Кишинев: Штиица, 1988. – 120 с.

26. Бібік Н. М. Основи здоров'я : підруч. для 3 кл. / Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк. – Київ : Навч. книга, 2003. – 111 с.

27. Блажей С. Понятие здоровый образ жизни и его место в медицинском познании // Философские вопросы медицины и биологии. – 1990. – Вып. 22. – С. 22–33.

28. Бобрицька В. І. Про валеологічну компетенцію майбутніх учителів / В. І. Бобрицька // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ : Наук.-метод. центр вищої освіти, 2002. – Випуск 28. – С. 87–95.

29. Бобрицька В. І. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти : у 2-х ч. / В. І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін. – Полтава, 2000. – 306 с.

30. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна. – Київ, 2006. – 489 с.

31. Богданова И. Я. К вопросу об адаптации студентов к условиям обучения / И. Я. Богданова // Психолого-педагогические основы совершенствования специалистов в университете. – Днепропетровск, 1980. – С. 152–155.

32. Богуш А. М. Духовні цінності в контексті сучасної парадигми виховання // Виховання і культура. – 2001. – № 1 (1) – С. 5–8.

33. Бодалев А. А. Личность и общение : избр. труды / А. А. Бодалев. – Москва : Педагогика, 1983. – 272 с.

34. Божович Л. И. Избранные психологические труды : проблема формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Междунар. пед. акад., 1995. – 209 с.

35. Бойченко Т. Є. Структура змісту інтегративного курсу // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : інформ.-метод. зб. – Вип.1. – Київ,1996. – С. 19–20. – (тов. «Знання» України).

36. Бойченко Т. Є Шляхи реалізації валеологічної освіти в початковій школі // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : інформ.-метод. зб. – Київ, 1996. – Вип.1. – С. 15–18. – (тов. «Знання» України).

37. Бойченко Т. Є. Валеологія в системі національної освіти : специфіка, системи, перспективи // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : інформ.-метод. зб. – Київ, 1996. – Вип.1. – С.5–11. – (тов.

«Знання» України).

38. Бойчук Ю. Д. Теоретико-методичні основи формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Бойчук Юрій Дмитрович. – Харків, 2009. – 456 с.

39. Бойчук Ю. Д. Теоретико-методологічні основи формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізич. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 6. – С. 3–8.

40. Болотов В. Компетентностная модель : от идеи к образовательной программе / В. Болотов, В. Суріков // Педагогіка. – 2003. – №10. – С. 12–14.

41. Бондар В. І. Термінологічний бум у педагогіці: методологічний аналіз / В. І. Бондар // Шлях освіти. – 2001. – № 4. – С. 7–10.

42. Бондар С. П. Компетентнісний підхід до шкільної освіти : мода сучасності чи необхідність? / С. П. Бондар, В. І. Бондар // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 17, Теорія і практика навчання та виховання : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2006. – Вип. 3. – С. 3-11.

43. Бондаренко О. М. Формування духовно і фізично здорової людини як основи оновленої педагогічної парадигми / О. Бондаренко // Вісн. Черкас. ун-ту. Серія : Педагогічні науки : [зб. наук. ст.]. – Черкаси, 2005. – Вип. 64. – С. 9-13.

44. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бондаренко Олена Миколаївна. – Черкаси, 2007. – 251 с.

45. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бондаренко Олена Миколаївна. – Київ, 2008. – 24 с.

46. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Бондаренко Олена Миколаївна. – Черкаси, 2007. – 251 с.

47. Бондаренко О. М. Формування валеологічної культури особистості як шлях реалізації вимог принципу гуманізації освіти / О. Бондаренко // Проблеми гуманізму і освіти : зб. матеріалів наук.-метод. конф. – Вінниця, 2002. – Т. 1. – С. 175–179.

48. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман,

– 2-е изд. – Москва : ФиС, 1990. – 206 с.

49. Брехман И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здорового школьника / И. И. Брехман // Вопр. философии. – 1982. – № 2. – С. 48.

50. Бузян В. В. Образ жизни и здоровье студентов: анализ субъективной оценки / В. В. Бузян // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 1997. – С. 27–30.

51. Булич Е. Г. Валеологічна концепція профілактики хвороб і факторів ризику до стимуляції життєдіяльності / Е. Г. Булич [та ін.] // Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України. – Кіровоград, 2000. – С. 7–10.

52. Буліч О. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / О. Г. Буліч, І. В. Муравов. – Київ, 1997. – 224 с.

53. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. – Київ ; Ірпінь : Перун, 2004. – 1440 с.

54. Бутенко О. Ю. Підтримка репродуктивного здоров'я як важлива складова формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Ю. Бутенко, Л. Г. Захарова // Наук. зап. Ніжин. держ. ун-ту ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки / [за заг. ред. Є. І. Коваленко]. – Ніжин, 2008. – № 1. – С. 74–76.

55. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.

56. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00. 05 / Вакуленко Олена Василівна. – Київ, 2001. – 20 с.

57. Васильев О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильев, Ф. Р. Филатов. – Москва : Академия, 2001. – 352 с.

58. Васильев С. В. Формирование валеологической культуры профессионально педагогической деятельности работников детских образовательных учреждений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Васильев Сергей Васильевич. – Санкт-Петербург, 1999. – 18 с.

59. Ващенко Л. С. Шкільний курс «Валеологія» : зб. матеріалів / Л. С. Ващенко. – Київ : Освіта, 1994. – 94 с.

60. Вернадский В. И. Биосфера и ноосфера / В. И. Вернадский. – Москва : Наука, 1989. – 258 с.

61. Водопьянов В. І. Активный, здоровый образ жизни и нормология // Методологические и социальные проблемы медицины и биологии : сб. науч. тр. – Москва, 1986. – Вып.6. – С. 55.

62. Волотовська З. Ф. Валеологічна та екологічна спрямованість викладання курсу «Основи психогігієни» в педагогічному інституті / З. Ф. Волотовська, А. В. Царенко, С. І. Ситник // І Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1993.– С.71–75.

63. Воскобойнікова Г. Л. Теоретичні і методичні основи формування медико-валеологічної компетентності у майбутніх учителів початкової школи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Воскобойнікова Галина Леонідівна. – Київ, 2013. – 44 с.

64. Воскобойнікова Г. Л. Теоретичні і методичні основи формування медико-валеологічної компетентності у майбутніх учителів початкової школи : дис. ... докт. пед. наук 13.00.04 / Воскобойнікова Галина Леонідівна. - Київ, 2013. – 558 с.

65. Гегель Г. Энциклопедия философских наук : соч. в 3-х т. / Г. Гегель. – Т. 3. Философия духа. – Москва, 1974. – С. 107–112.

66. Гладченко О. В. Формування інформаційної культури студентів вищого навчального закладу фінансового профілю / О. В. Гладченко // Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. – 2003. – Вип. 6. – С. 92–105.

67. Глузман О. В. Базові компетентності : сутність та значення в життєвому успіху особистості / О. В. Глузман // Педагогіка та психологія. – 2009. – №2 (67). – С. 51–60.

68. Гневушев В. В. Биоэкономика психомоторной деятельности с методологией цикла / В. В. Гневушев, Ю. Н. Соколов // Циклы природы и общества : материалы V Междунар. конф. – Ставрополь, 1997. – Ч. 2. – С. 307–309.

69. Гневушев В. В. Методология биоэкономического психофизического тренинга / В. В. Гневушев, С. Х. Азо, В. А. Криунов // Инновация физической культуры. – Ставрополь,1996. – 132 с.

70. Головко С. И. Специалист : образование, компетентность, новаторство : [наук.-практич. пособие] / С. И. Головко. – Москва : Либерия : Бибинформ, 2005. – 144 с.

71. Гончаренко М. С. Освітянські проблеми валеології / М. С. Гончаренко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи

національної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, 22–24 жовт. 1996 р., м. Дніпропетровськ. – Київ, 1997. – С. 28.

72. Гончаренко М. С. Екологія людини : навчальний посібник / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук ; за ред. Н. В. Кочубей. – [2-ге вид., випр. і допов.]. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 391 с.

73. Гончаренко М. С. Опыт и пути развития валеологии на Украине. Педагогические аспекты / М. С. Гончаренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 24. – С. 121–128.

74. Гончаренко М. С. Валеологічний аспект гуманітаризації освіти / М. С. Гончаренко, С. В.Кириленко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, 22–24 жовт. 1996 р., м. Дніпропетровськ. – Київ, 1997. – С.60–65.

75. Гончаренко С. Методологічні характеристики педагогічних досліджень / С. Гончаренко // Ділова інформація для працівників освіти. – 1995. – № 1. – С. 8–10.

76. Гончаренко С. Про критерії оцінювання педагогічних досліджень / С. Гончаренко // Шлях освіти. – 2004. – № 1. – С. 2–6.

77. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – Київ : Либідь, 1997. – 373 с.

78. Гончаренко С. У. Професійна освіта : словник / С.У. Гончаренко ; за ред. Н. Г. Ничкало. – Київ : Вища шк., 2000. – 380 с.

79. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – Київ : Либідь, 1997. – 374с.

80. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. – Харків, 2004. – 414 с.

81. Горащук В. П. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні : (проект) / В. П. Горащук, Т. Є. Бойченко, Н. В. Вадзюк [та ін.] ; М-во освіти України, М-во охорони здоров'я України. – Київ, 1994. – 36 с.

82. Горащук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горащук // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. пр. / редкол. : О. Г. Мороз, Н. В. Гузій (відп. ред.) [та ін.]. – Київ, 2001. – Вип. 5. – С. 177–182.

83. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – Кишинев : Штлинца, 1991. – С. 36–

38.

84. Горчаков В. Ю. Про валеологію як предмет вивчення / В. Ю. Горчаков // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. – Київ : Наук.-метод. центр вищої освіти, 2000. – Випуск 25. – С. 80–84.

85. Горяна Л. Г. Індивідуалізація навчально-виховного процесу з ОБЖД – показник педагогічної культури вчителя / Л. Г. Горяна // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 34–37.

86. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти) : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Гриньова Валентина Миколаївна. – Київ, 2000. – 416 с.

87. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : навч.-метод. посібник. – Полтава: АСМІ. – 2001. – 156 с.

88. Давидюк Г. М. Валеологія / Г. М. Давидюк. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 157 с.

89. Данилова Г. П'ять всесвітів душі / Г.Данилова // Освіта. – 2003. – № 13. – С. 6.

90. Дворникова О. Б. Формирование валеологической компетентности студентов педагогического колледжа в процессе предметной підготовки : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.08 / Дворникова Ольга Борисовна. – Екатеринбург. – 2005. – 182 с.

91. Денисова Н. В. Психолого-педагогічна підготовка майбутніх учителів в умовах навчально-наукового комплексу «коледж-університет» : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Денисова Наталія Володимирівна. – Херсон, 2006. – 20 с.

92. Доній В. М. Психологія і педагогіка життєтворчості / В. М. Доній : [навч.-метод. посібник] / [ред. рада: В. М. Доній, Т. М. Несен, Л. В. Сохань, Г. Г. Єрмаков та ін.]. – Київ, 1996. – 792 с.

93. Дрешер Ю. Н. Руководство по валеологии / Ю.Н. Дрешер. – Казань : Медицина, 1999. – 168 с.

94. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Дрозд Олена Валеріївна. – Луцьк, 1998. – 17с.

95. Євтух М. Б. Гуманітарні аспекти реформування і розвитку національної системи освіти / М. Б. Євтух, С. Г. Резніченко. – Київ : ІСДО, 1994. – 123с.

96. Єльнікова Г. В. Наукові основи адаптивного управління закладами освіти та установами загальної середньої освіти : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Єльнікова Галина Василівна. – Луганськ, 2005. – 40 с.

97. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посібник / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. – 187 с.

98. Жара Г. І. Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Жара Ганна Іванівна. – Чернігів, 2009. – 23 с.

99. Жара Г. І. Підготовка майбутніх учителів до формування в учнів валеологічних понять на засадах міжпредметних зв'язків шкільних природничих курсів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Жара Ганна Іванівна. – Київ, 2009. – 283 с.

100. Животовська Л. А. Обґрунтування змісту освіти і навчання бакалавра з валеології / Л. А. Животовська, С. В. Страшко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : ІІ-га Міжн. наук.-прак. конф. : зб. матеріалів. – Харків : ХНУ, 2004. – С. 14–18.

101. Жолдак В. И. Валеология; становление, развитие, проблемы, перспективы / В. И. Жолдак, Л.А. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 2–7.

102. Зайцев Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоров'я человека в системе образования : дис. ... док. пед. наук / Г. К. Зайцев. – Санкт-Петербург, 1998. –409 с.

103. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Закопайло Сергій Анатолійович. – Київ, 2003. – 202 с.

104. Зацарный В. Учебная дисциплина «БЖД» в Украине : становление, развитие и перспективы / В. Зацарный // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2005. – № 1. – С. 37–40.

105. Зачесова Е. Ручка от сундука : компетентностный подход в образовании [Электронный ресурс] / Е. Зачесова // Учител. газ. : [веб-сайт]. – Электрон. текст. и графич. данные. – [Москва, 1995–2016]. – Режим доступу: http://bit.ly/2bpQZy2 (дата обращения: 18.08.2016). – Заглавие с экрана.

106. Зданюк В. В. Шляхи реалізації компетентнісного підходу в освіті / В. В. Зданюк // Зб. наук. пр. пед. науки / Бердян. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2008. – № 1. – С. 14–17.

107. Иванов Д. А. Компетентностный подход в образовании: проблемы, понятия, инструменты : учеб.-метод. пособие / Д. А Иванов, К. Г. Митрофанов, О. В. Соколова. – Омск, 2003. – 98с.

108. Иванов Д. Компетентности и компетентностный подход в современном образовании / Д. Иванов. – Москва : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

109. Иванова Т. В. Компетентностный подход / Т. В. Иванова // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 1. – С. 16–20.

110. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис. канд. наук з фіз. культ. та спорту : 24.00.02 / Іванова Ганна Євгенівна. – Луцьк, 2000. – 254 с.

111. Каган М. С. Философия. Категории. Ценности / М.С. Каган. – Санкт-Петербург. ун-т ; Академия гуманитарных наук ; Петрополис, 1997. – 204 с.

112. Казначеев В. П. Космопланетарный феномен человека / В. П. Казначеев, Е.А. Спирин. – Новосибирск : Книж. изд-во, 1991. –125 с.

113. Калачёв Г. А. Правда и ложь о валеологии / Г. А. Калачёв // Педагог: наука, технология, практика. – Минск, 2000. – № 1. – С. 73–79.

114. Кант И. Сочинения. В 6 т. Т. 4. Критика практического раз ума / И. Кант ; под общ. ред. В.Ф. Асмуса – Москва : Мысль, 1965. –544 с.

115. Кессиди Ф. Х. Сократ / Ф. Х. Кессиди. – Москва, 1976. – 198 с.

116. Кириленко С. Урок здоров'я : докладніше про методику і зміст / С. Кириленко, Т. Бережна // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – Листоп. (№ 21). – С. 8–12.

117. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна. – Київ, 2004. – 240 с.

118. Кириленко С. В. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язків компонент системи національної освіти / С. В. Кириленко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язків компонент системи національної освіти. – Київ, 1997. – С. 6–13.

119. Книш Т. В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Книш Тетяна Валентинівна. – Луцьк, – 2001. – 211 с.

120. Книш Т. Методологія дослідження процесу валеологічного виховання студентів / Т.Книш // Науковий вісник ВДУ. – 1999. – № 1. – С. 28–30.

121. Книш Т. В. Валеологія : навч. посіб. для студ. пед. спец. вищих закл. освіти / Т. В. Книш. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 140 с.

122. Князева Е. Н. Законы эволюции и самоорганизации сложных систем / Е. Н. Князева, С. П. Курдюмов. – Москва, 1994. – 229 с.

123. Коваль В. О. Особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Коваль Владислав Олександрович. – Луганск, 2007. – 21 с.

124. Коваль В. О. Особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук 13.00.05 / Коваль Владислав Олександрович. – Запоріжжя, 2006. – 224 с.

125. Ковальчук Л. Виховання здорового способу життя у студентів з урахуванням історичних традицій / Л. Ковальчук // Педагогіка і психологія освіти. Наук.-метод. журнал. – 1999. – № 6. – С. 252.

126. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Академия, 2001. – 176 с.

127. Козарецький В. Проблеми добору та конструювання змісту валеологічної освіти / В. Козарецький, С. Скелько, І. Бабин // Фізичне виховання, спорт і здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Підприємство «Медіа», 1999. – С. 655–657.

128. Кокорина О. Р. Педагогическое содействие адаптации студентов педагогического колледжа к условиям профессионального образования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01/ КокоринаОльга Рафаиловна. – Хабаровск, 2002. – 17 с.

129. Колбанов В. В. Валеология на рубежетысячелетий / В. В. Колбанов // Здоровье и образования : материалы Междунар. конгр. валеологов и третьей Всерос. науч.-практ. конф. «Педагогические проблемы валеологии» / под ред. В.В.Колбанова. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 3–6.

130. Колбанов В. В. Валеология : основные понятия, термины, определения/ В. В. Колбанов. – Санкт-Петербург : ДЕАН, 2001. – 229 с.

131. Колбанов В. В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В. В. Колбанов. // Валеологическое

образование : (проблемы, поиски, решения) : сб. науч. тр. / Межвуз. центр валеолог. образования – Липецк, 1996. – С. 55–61.

132. Колбанов В. В. Валеология в школе / В. В.Колбанов, Г. К.Зайцев. – Сантк-Петербург : СПбГУПМ, 1992. – 50 с.

133. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – Київ : К.І.С., 2004. – 112 с.

134. Конституція України : офіц. текст: чинне законодавство зі змін. та доп. станом на 21 січ. 2013 р. – Київ : Вид. Паливода А. В., 2013. – 64 с.

135. Концепція превентивного виховання дітей і молоді : затв. Президією АПН України 25.02.98 р. // Учитель. – 2000. – № 1–3. – С. 6–11.

136. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді : затв. наказом № 605 МОН України від 21 лип. 2004 р. // Директор школи. – 2004. – № 40 (328), – жовтень. – С. 23–29.

137. Коробейнік В. А. Педагогічні умови валеологічного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коробейнік Віталій Анатолійович. – Харків, 2012. – 216 с.

138. Костишина Г. Реалізація компетентнісного підходу у процесі формування навчально-пізнавальної діяльності студентів технічних вищих навчальних закладів / Г. Костишина // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – 2009. – № 1. – С. 33–38.

139. Кравченко І. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і (підвищення фізичної підготовленості студентів : фізична культура і спорт та здоров'я нації / І. Кравченко, В. Яцько // Зб. наук. пр. – Випуск 5 / Редкол. : К. П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 76–81.

140. Кремень В. Зробити людину успішною й забезпечити системний прогрес суспільства : з доповіді президента АПН України В. Кременя на Загальних зборах Академії педагогічних наук (квітень 2006 р.) / В. Кремень // Біологія і хімія в школі. –2006. – №3. – С.2.

141. Кремінь В. Г. Україна : шлях до себе / В. Г. Кремінь, В. М. Ткаченко. – Київ : Друк, 1998. – 438 с.

142. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої школи [Електронний ресурс] : затв. наказом МОН № 371 від 05.05.2008 р. // Osvita.ua. Критерії оцінювання : [веб-сайт]. –

лектрон. текст. і графіч. дані. – [Київ, 1998–2016]. – Режим доступу: ttp://bit.ly/2b3skhK (дата звернення: 18.08.2016). – Назва з екрана

143. Крохмаль С. С. Формування особистості вчителя як опагандиста і вихователя здорового способу життя / С. С. Крохмаль, Ю. Ісаєв // Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я і освіта». – Львів, 1993. – 140–142.

144. Кузнєцов В. О. Концепція освіти з напряму «Безпека життя і яльності людини» / В. О. Кузнєцов [та ін.] // Інформаційний вісник. – 01. – № 6. – С. 6–17.

145. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя. ихологическая структура деятельности учителя и формирование его чности / Н. В. Кузьмина. – Ленинград : Изд. Ленингр. ун-та, 1967. – 183

146. Кукса В. О. Вступ до спеціальності «Фізична реабілітація» лософсько-методологічні аспекти) : навчальні матеріали і тексти до ограмного курсу для студентів фізично-реабілітаційних відділень звузів / В. О. Кукса. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ ім. А. Макаренка, 2000. – 256 с.

147. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної білітації у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 00.04 / Кукса Володимир Олександрович. – Київ, 2002. – 207 с.

148. Куликова Л. Н. Проблемы саморазвития личности / Л.Н. икова. – Хабаровск : ХГПУ, 1997. – С. 74–126.

149. Куликова Л. Н. Технология измерения сложных агогических характеристик : учеб. пособие / Л.Н.Куликова, В. П. инцев. – Хабаровск : ХГПУ, 1996. – 33 с.

150. Кунцевич З. С. Теория и практика валеологического зования студентов медицинского вуза : автореф. дис. ... д-ра. пед. : 13.00.08 / Кунцевич Зинаида Степановна. – Минск, 2001. – 44 с.

151. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших тків на здоровий спосіб життя: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / єнко Світлана Володимирівна. – Київ, 2000. – 206с.

152. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в / А. Н. Леонтьев. – Т.1. – Москва : Педагогика, 1983. – С. 382.

153. Лисицын Ю. Л. Слово о здоровье / Ю. Л. Лисицын. – Москва : Россия, 1986. – 192 с.

154. Лихачев Б. Т. Педагогика. Курс лекций / Б.Т. Лихачев. – ва : Прометей, 1993. – 527 с.

155. Ліненко А. Ф. Праксеологічний підхід до діяльності вчителя / А. Ф. Ліненко // Наук. вісн. Південноукраїнського державного педагогічного ун-ту ім. К.Д. Ушинського : зб. наук. праць. – Одеса, 1998. – Вип. 2–3.– С. 85–88.

156. Лісова О. С. Психологія здоров'я : навч.-метод. посібник / О.С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 122 с.

157. Лободин В. Т. Педагогические условия формирования валеологической грамотности в процессе образования взрослых : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Лободин Владимир Тихонович. – Санкт-Петербург, 2000. – 220 с.

158. Любарець В. В. Аналіз сутності поняття професійної компетентності / В. В. Любарець // Педагогічний альманах. – 2011. – Випуск 9. – С. 169–174.

159. Маджуга А. Г. Теория и практика формирования культуры здоровья студентов в контексте личностно-центрированной образовательной парадигмы : материалы V Международ науч.-практ. конф. [«Здоровье и образование в XXI веке»] (Москва, март, 2004 г.) / А. Г. Маджуга / РУДН. – Москва: Изд-во РУДН, 2004. – С. 235–236.

160. Макаренко А. С. Проблемы школьного советского воспитания / А. С. Макаренко // Педагогика. Педагогические Сочинения. Т. 4. – Москва, 1984. – 399 с.

161. Мамардашвили М. К. Картезианские размышления / М. К. Мамардашвили ; под ред. Ю. Л. Сенокосова. – Москва : Прогресс, Культура, 1993. – 350 с.

162. Маркина Т. А. Формирование профессиональной педагогической компетентности в процессе изучения педагогических дисциплин, (на примере базового факультета РГАФК) : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Маркина ТатьянаАнатольевна – Москва, 1994. – 127 с.

163. Мечников И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – Москва : Наука, 1988. – 328 с.

164. Мещерякова Л. В. Формирование валеологической культуры учителя в системе высшего педагогического образования : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.08 / Мещерякова Лариса Викторовна. – Санкт-Петербург, 2005. – 241 с.

165. Мижериков В. А. Введение в педагогическую профессию / В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко. – Москва : Педагогическое общество России, 1999. – 288 с.

166. Митяева А. М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков / А. М. Митяева. – Орел, 1999. – 200 с.

167. Міненок А. О. Формування готовності до валеологічної діяльності вчителя основ здоров'я : навч.-метод. посібник / А. О. Міненок. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2008. – 124 с.

168. Міненюк А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міненюк Антоніна Олексіївна. – Київ, 2007. – 258 с.

169. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Мірошніченко Вячеслав Миколайович. – Львів : ЛДІФК, 2008. – 17 с.

170. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міхеєнко Олександр Іванович. – Суми, 2004. – 211 с.

171. Міхільов О.Д. Валеологічне мислення – життєвий імператив людства XXI століття / О.Д. Міхільов// Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, 22–24 жовтня 1996р., м. Дніпропетровськ. – Київ, 1997. – С.14-–21.

172. Міхільов О. Д. Валеологія як фундаментально-світоглядна дисципліна і як нова спеціальність у системі вищої освіти / О. Д.Міхільов // Вища освіта в Україні : реалії, тенденції, перспективи розвитку. Нова парадигма вищої освіти : Міжнар. наук.-практ. конф., 17-18 квітня 1996р. – Київ, 1996. – Ч. І. – С.63–65.

173. Мудрик А. В. Учитель : мастерство и вдохновение / А. В. Мудрик : кн. для старшеклассников / А.В. Мудрик. – Москва: Просвещение, 1986 – 160 с.

174. Муравов І. В. Методологічні основи валеологічної освіти : матеріали Всеукраїнської наук.-метод. конф. «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України» (19–21 червня 1995) / А. В. Муравов. – Кіровоград, 1995. – 183 с.

175. Наин А. А. Валеологическое воспитание средствами физической культуры / А.А. Наин // Вестн. ин-та развития образования и

профессиональной подготовке : дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – Уссурийск, 2002. – 188 с.

222. Симонов П. В. Лекции о работе головного мозга : потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности / П. В. Симонов. – Москва : Ин-т психологии РАН, 1998. – 92 с.

223. Симонов П. В. Мотивационный мозг / П. В. Симонов. – Москва : Наука, 1987. – 239 с.

224. Симонов В. П. Темперамент, характер, личность / В. П. Симонов, П. М. Ершов. – Москва: Наука, 1984. – 110 с.

225. Сінгаєвський С. М. Поняття «здоров'я» як кінцева мета фізичного виховання в школі / С. М. Сінгаєвський, А. О. Леоненко, М. В. Зубаль // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С.181 – 184.

226. Сластенин В. А. Введение в педагогическую аксиологию / В. А. Сластенин, Т. И. Чижикова. – Москва : Академия, 2003. – 192 с.

227. Сластенин В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В.А. Сластенин.– Москва : Просвещение,1976. – 160 с.

228. Сметкин В. А. Формирование будущего специалиста как субъекта жизнедеятельности в процессе воспитательной работы вуза / В. А. Сметкин. – Минск : БГПА, 2002. – 124 с.

229. Смирнов С. А. Педагогика : педагогические теории, системы, технологии / С. А. Смирнов, И. Б. Котова, Е. Н. Шиянова. – Москва : Академия, 2000. – С. 60-115.

230. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь // И. И. Соковня-Семенова. – Москва : Академия, 2000. – С. 41-47.

231. Соловьев В. С. Оправдание добру. Нравственная философия : соч. в 2 т. /В.С. Соловьев. – Т. 1. – Москва : Мысль, 1988. – С. 114–132.

232. Сохань Л. В. Життєва компетентність особистості : наук.–метод. посіб.; за ред. І. Г.Єрмакова, Г. М. Несен. – К.: Богдана, 2003. – 520 с.

233. Спирин Л. Ф. Профессиограмма общепедагогическая / Л.Ф. Спирин. – Москва : Российское педагогическое агенство, 1997. – 33 с.

234. Стефанюк С. К. Фактори валеологізації й соціалізації / С. К. Стефанюк ; Мін-во освіти України ; Харків. держ. педагог. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : Крок, 2000. – Ч. 3 : Народознавча валеологія. – 88 с.

235. Стеценко И. А. Введение в педагогическуюпрофессию : учеб. пособ. для студ. пед. вузов. – Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2001. – 127 с.

236. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ мед. знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів / С. В. Страшко та ін. / ред. Страшко С. В. – [2-е вид., переробл. і допов.]. – Київ : Освіта України, 2006. – 260 с.

237. *Страшко С. В. Проблема підготовки вчителя за спеціальністю* «Валеологія» / С. В.*Страшко*, Л. А. *Животовська //* Міжн. наук. –практ. конф. (*Бердянськ*, 25–27 травня *2006* р) : зб. наук. праць. – Бердянськ : БДПУ, *2006*. – С. 3-9.

238. Страшко С. В. Формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя в шкільному курсі «Біологія людини» / С. В. Страшко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язків компонент системи національної освіти. – Київ, 1997. – С. 264-270.

239. Страшко. С. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників / С. Страшко, М. Гриньова, Л. Животовська, Л. Заплатніков // Інформ. вісн. Вища школа. – 2001.–№ 6. – С.34-38.

240. Стрелков В.Б. Психологическаяготовность учителя к работе с детьми : учеб.-метод. пособие / В. Б. Стрелков, С. В. Мазурина ; Башкирский ин-т развития образования. – Уфа, 2001. – 101 с.

241. Субетто А. И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония / А. И. Субетто. – Москва: Наука, 1992–107с

242. Сухомлинский В.А. Избр. произв. : в 5 т. – Київ : Рад. шк., – 1980. – Т. 4. – 670 с.

243. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинський. – Київ : Рад. шк., 1988. – 272 с.

244. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. .... канд. пед. наук : 13.00.04 / СущенкоЛюдмила Петрівна. – Запоріжжя, 1997. – 20с.

245. СущенкоЛ. П. Здоровий спосіб життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 324 с.

246. Талызина Н. Ф. Теоретические основы разработки модели специалиста / Н. Ф. Талызина. – Москва : МГУ, 1975. – С. 4-16.

247. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. Генезис.Тенденцияразвития / Л.Г. Татарникова. – Санкт-Петербург : АОЗТ «Петроградский и К», 1995. – 350 с.

248. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю. Г. Татур // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 3. – С. 15-18.

249. Тимченко А. М. Розвиток валеологічних знань студентів у процесі застосування індивідуальних оздоровчих програм у поза аудиторній роботі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Тимченко Анастасія Миколаївна. – Харків, 2012. – 226 с.

250. Трунин В. В. Активные методы обучения по физической культуре в вузе / В.В. Трунин, О. В. Сидорова О.В. // Инновационные технологии использования средств физической культуры, спорта и туризма в высшей и профессиональной школе : материалы междун. науч.-практич. конфер. Под ред. Б.А. Кабаргина, Ю. И. Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 135–138.

251. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – Москва : АПН РСФСР, 1966. – 328 с.

252. Учись бути здоровим : програми навч. предметів «Валеологія» та «Охорона життя і здоров'я учнів» («Безпека життя і діяльності») : для 1 (2)–3 (4) кл. ліцеїв, гімназій та загальноосвітн. шк. / [Т. Воронцова, Н. Максимова, В. Пономаренко, С. Страшко]. – Київ : МО України, 1999. – 15 с.

253. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології / К. Д. Ушинський // Вибр. пед. тв. : в 2-х т. – Київ : Радянська школа, 1983. – Т.1. – С. 192–471.

254. Файчук О. Л. Формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Файчук Олена Леонідівна. – Харків, 2013. – 23 с.

255. Файчук О. Л. Формування валеологічної культури майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Файчук Олена Леонідівна. – Миколаїв, 2013. – 275 с.

256. Федотова Е. Л. Педагогическое взаимодействие как фактор личностного саморазвития учащихся и учителя : автореф. дисс. докт. пед. наук / Федотова Елена Леонидовна. – Хабаровск, 1998. – 39 с.

257. Фейербах Л. Сущность христианства : соч. в 2–х т. / Л. Фейербах. – Т. 2. – Москва : Политиздат, 1995. – С.7–15.

258. Філіпп'єва О. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.А. Філіпп'єва. – Кіровоград, 2008. – 23 с.

259. Філіпп'єва О. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів : дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Філіпп'єва Ольга Анатоліївна. – Миколаїв, 2007. – 254 с.

260. Хорни К. Собр. соч. : в 3 т.: пер. с англ. / К. Хорни – Москва : Мысль, 1997. – Т. 2 : Новые пути в психоаналіз : Самоаналіз. – 425с.

261. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика : методология, теория, практика / А. В. Хуторской. – Москва: Изд-во УНЦ ДО, 2005. – 222 с.

262. Царегородцев Г. И. Диалектика в науке о природе человека. Человек, общество и природа в век НТР / Г.И.Царегородцев.– Москва : Наука, 1983. – С. 408–414.

263. Царенко А. В. Роль і місце педагогічної валеології в системі української національної освіти. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : зб. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. конф. з валеології, 22-24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ / А.В. Царенко ; за заг. ред. С.В.Кириленко. – Київ : Ін-т змісту і методів навчання, 1997. – С. 43–45.

264. Царенко А. В. Валеологія : підр. для 8–9-х кл. серед. загальноосвіт. шк. /А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. – Київ : Генеза, 1998. – 136 с.

265. Чемерис І. М. Нові вимоги до спеціаліста : поняття компетентності й компетенції / І. М. Чемерис // Вища освіта України. – 2006. – № 2. – С.84–87.

266. Чернишова Є. Проблеми безпеки життя учнівської молоді : (про викладання предмету ОБЖД у школі) / Є. Чернишова // Шлях освіти. – 2003. – № 1. – С. 36–38.

267. Чорнобай І. М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів : дис. ...канд. наук з фіз. культ. та спорту : 24.00.02 / Чорнобай Ігор Миколайович. – Львів, 2000. – 257 с.

268. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Т.Г. Шаповалова. – Київ, 2006. – 18 с.

269. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю :

дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Шаповалова Тетяна Григорівна. – Київ, 2006. – 280 с.

270. Шахненко В. І. Нові підходи у розробці програми «Методика викладання валеології та валеологічного виховання учнів початкової школи» / В. І. Шахненко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Кириленко С. В. – Київ, 1997. – С. 103–107.

271. Шварцман З. О. Профессионально-педагогическая подготовка учителя в университете / О. З. Шварцман. – Томск : Изд-во Томского ун-та, 1991. – 126 с.

272. Шевченко С. І. Діагностика, моніторинг рівня розвитку ключових компетентностей учнів / С. І. Шевченко // Становлення компетентнісно орієнтованої школи Донеччини : від ідеї до практики. – Донецьк : Каштан, 2008. – С.314–319.

273. Шевчук О. А. Уроки валеології у 7-х класах : програма з валеології для 7-го класу / О. А. Шевчук // Хімія. Біологія. – 2002. – № 31–33. – С. 33–60.

274. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Шевчук Олена Анатоліївна. – Рівне, 2011. – 217 с.

275. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи в процесі навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 / ШевчукОлена Анатоліївна. – Харків, 2011. – 20 с.

276. Шишов С. Е. Школа : мониторинг качества образования / С. Е. Шишов, В. А. Кальней. – Москва : Российское педагогическое общество, 2000. – 320 с.

277. Шубина Л. С. Проблемы адаптации при подготовке к учительской деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Шубина Людмила Степановна. – Москва, 1992. – 24 с.

278. Щербань П. М. Сутність педагогічної культури / П. М. Щербань // Вища освіта України. – 2004. – № 3. – С. 67–71.

279. Экологическое образование в школе / [Д. Браус, Д. Вуд, М. Герман, Э. Вилсон]. – Київ : ISAR, ИА «Эхо-Восток», 1995. – 61 с.

280. Эрлик С. Н. Здоровые потребности и потребность в здоровье / С.Н. Эрлик // Валеология человека : здоровье – любовь – красота. В 5 т. Т. 1: Валеология и мудрость здоровья. – СПб., 1996. – С.86–96.

281. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Юрочкіна Світлана Олександрівна. – Київ, 1997. – 161 с.

282. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

283. Ярмаченка М. Д. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка – Київ : Педагогічна думка, 2001. – 516 с.

284. Яссингер А. Проверь свое здоровье / А. Яссингер // Основы безопасности жизнедеятельности. – 1997. – №3. – С. 15–16.

285. Ястребова Е. Б. Развитие познавательной самостоятельности студентов младших курсов : автореф. дисс.... канд. пед. наук : защищена 1984 / ЯстребоваЕлена Борисовна. – Москва,1991. – 29 с.

286. Becker M. H. The health belief model and personal health behaviour / M. H. Becker// Health Educat. Monogr. – 1974. – V. 2. – P. 324–508.

287. Bettman I. R. An Information Precessing Theory of Consumer Choice / I. R. Bettman.– Reading, Mass. : Addison Wesley, 1979. – 78 p.

288. Braus J. A., Wood D. Environmental Education in the School. Creating a programm that works / J. A. Braus, D. Wood. – Washington : PeaceCorps, 1993. – 500 p.

289. Brown E. R. Health USA. A national health program for the US / E. R. Brown // JAMA. – 1992. – Vol. 267. – №4. – P. 552–558.

290. Bucher G. B. Fundations of Physical Education / G. B. Bucher // St. Louis : Mosby Company, 1960, pp.8–48.

291. Glanz K. Health behavior and health education : theory, research and practice / K. Glanz, F.V. Lewis, B. K. Rimer. – San Francisco : Jossey Bass, 1990.

292. Jensen B. B. A Caseof Tow Paradigms within Health Education : Research Centrefor Environmental and Health Education / B. B. Jensen. – Denmark, 1999. – 16 p.

293. Kivanagh T. Health Heart Program / T. Kivanagh. – Toronto, 1980. – 188 p.

294. Kok G. Research in health education and promotion / G. Kok, W. De Haes // Ilygie. – 1991. – Vol. 10. – №2. – P. 12–15.

295. Labudova J. Preco masova a rekreacna telesna vychova /J Labudova // Teorie a praxe telesne vychovy. – 1982. – №2. – S.I 19–120.

296. McClelland D. C. Testing for Competence Rather Than for "intelligence" / D. C. McClelland // American Psychologist. – Vol. 28. –1973. –

pp. 1–14.

297. Noack N. Concepts of health and health promotion // In : Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen, 1987.

298. Pagnos M. L. The countining chall enges of muticultural education. J. of School Health. – Boston : Allyn and Baconhm., 1992. – № 24–26. – P. 62.

299. Prochaska J. O. Tre trans theoretical approach : Crossing traditional boundaries of change / J.O.Prochaska, C. C. DiClemente. – Homewood, Il.: Dorsey Press, 1984.

300. Programmed earning and educational technology. – Z. – Mag. – 1988 – V. 25. –№ 2 – P. 93–100; 112–117.

301. Rifkin J. Biosphere Politics. A New Consciousness for a New Century / J. Rifkin. – New York : Crown Publishers, 1991. – 440 p.

302. Shelia M. Haggis. Education forAll: Purpose and Context / M. Shelia. – UNESCO, 1991. – 95 p.

303. Short E. The Conceptof Competence : Its Useand Misusein Education/ E. Short// Journalof Teacher Education. – 1985. – Vol.36. – №2. – P.5.

304. The Net work of Health Promoting Schools. A Joint WHO – CE – CEC Project. – Vanloese Grafisk / Kailow Tryk A/S Denmark, 1993 – 8 p. Vol. 1, Santa Cruz, California. – 1994. – 544 p.

305. Volkov V., Milner E. Manand Running / V. Volkov, E. Milner E. – USA, Reston, 1992. – 156 p.

Наукове видання

МАКСИМЧУК Борис Анатолійович

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Монографія

М 17 Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед. наук, проф., члена-кореспондента НАПН України Р.С. Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. — 388 с.

Відповідальний за випуск: М.А. Галайдюк
Оригінал-макет: В.П. Король
Дизайн обкладинки: В.П. Король

Підписано до друку 16 серпня 2016 р.
Формат 60x84/16
Папір офсетний. Друк різографічний.
Гарнітура Calibri. Ум. др. арк. 22,6
Віддруковано з оригіналів замовника
Наклад 300 прим.

Видавець і виготівник ТОВ фірма «Планер»
Реєстраційне свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців серія ДК №3506 від 25.06.2009 р.
21050, м. Вінниця, вул. Визволення, 2
Тел.: (0432) 52-08-64; 52-08-65
http://www.planer.com.ua E-mail: sale@planer.com.ua

