

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛІВ

Анотація: У статті розкриваються питання формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури. Охарактеризовано поняття «культура здоров'я». Окреслено напрямки виховання культури здорового способу життя.

Освіта та здоровий спосіб життя в ХХІ ст. повинні домінувати серед важливих факторів створення безпечного життя кожної людини. Роль і значення культури здорового способу життя як основи якості життя студентської молоді у вихованні нової генерації громадян обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров'я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров'я населення України, зокрема здоров'я молодого покоління.

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей і учнівської молоді. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування високого рівня культури здоров'я. У першу чергу це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і підлітків. Сьогодні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення здоров'я, понад 50 незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5 - 2 рази. Спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», у тому числі онкологічних, випадки інсультів і інфарктів у дітей до 15 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних школярів [4].

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. зазначається, що пріоритетом державної політики має бути "...формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді..."

Здоров'я, настрої, повнота духовного життя, радість творчої праці, задоволення від улюбленої справи – тісно пов'язані між собою, взаємозалежні. І на першому місці тут стоїть гармонія здоров'я й сили духу. Здоров'я – як воно потрібно педагогові, яка трагедія приходить у його життя, якщо непомітно підкралася недуга, від якої немає порятунку [5, с. 425]. Саме так у праці «Сто порад учителям» В. Сухомлинський закликає педагогів замислитись і берегти своє здоров'я. Адже працю педагога легкою не назвеш. На цьому слушно наголошує В. Сухомлинський, переконливо доводячи, що «тут, насамперед, треба враховувати специфічні професійні умови праці. Наша робота – це робота серця і нервів, це буквально щоденна й щогодинна витрата величезних душевних сил. Наша праця – це повсякчас на зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування» [5, с. 426].

Сучасні вимоги до педагога висвітлено в Законі України «Про освіту», в яких акцентується не лише на належному рівні його професійно-педагогічної підготовки, а й зазначається, що педагогічним працівником повинна бути особа, фізичний та психічний стан здоров'я якої дає змогу виконувати професійні обов'язки в навчальних закладах. Проте здоров'я педагога — це не лише його добрий фізичний і психічний стан, а й ціннісне ставлення до свого здоров'я, що органічно пов'язане зі сформованістю культури професійного мислення, педагогічним тактом та етикою поведінки, стилем спілкування, усталеними рисами характеру, без яких неможливе успішне здійснення професійної діяльності [2, 107]. Дослідники доводять, що професійна діяльність педагога призводить до великих душевних травм, а часто й до втрати здоров'я через надмірне психічне перевантаження. Переважна більшість студентської молоді не ставиться до свого здоров'я як до цінності, до того потенціалу енергії, що в майбутньому забезпечить успіх

та професійне довголіття у педагогічній діяльності. З огляду на це важливо, щоб молода людина, яка планує пов'язати своє професійне майбутнє з педагогічною діяльністю, навчилася дбати про своє здоров'я, свою нервову систему так, як співак дбає про свій голос, музикант – про свої руки, танцівниця – про свою поставу.

Отже, майбутній педагог повинен мати сформований рівень культури здоров'я та бути добре обізнаним з впливом на його здоров'я різних чинників, пов'язаних зі специфікою професії [3].

Головними симптомами емоційного вигорання у педагогів є: хронічна втома, виснаження після активної професійної діяльності; часті коливання артеріального тиску і головний біль, захворювання травної та серцево-судинної систем, неврологічні розлади, безсоння, загострена чутливість до інфекційних захворювань; стандартизація спілкування та діяльності; високий рівень тривожності, депресія. Важливу роль у збереженні здоров'я педагога відіграє така складова педагогічної культури, як культура професійного мислення педагога [1, 6-7].

Важливого значення у подоланні негативних тенденцій, які можуть призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання, ми надаємо сформованості у педагогів високого рівня культури здоров'я. Аналіз словникових статей, праць дослідників щодо визначення сутності цього ключового поняття засвідчує, що **культура здоров'я** є складною інтегрованою характеристикою особистості педагога.

Дослідженню проблеми формування культури здоров'я приділяли увагу (В. Антінкова, В. Бабич, О. Дубогай, Л. Биковська, О. Бабінець тощо). Сьогодні вже стало очевидним, що культура здоров'я не дається у спадок людині, а є результатом його навчання, виховання, саморозвитку.

Культура здоров'я – це якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя та гуманістичний сенс буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування

людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного й духовного самовдосконалення, самооздоровлення. Ю. Орлов зазначає, що досягнення цілей самовдосконалення – гармонії рис, згоди з самим собою, згоди з природним і матеріальним оточенням, усунення поганих звичок, керування своїми емоціями, контроль потреб, розвиток здібностей передбачають певну зміну мислення, більш глибоке усвідомлення самого себе [6]

Беручи до уваги дослідження В. Єфімової, ми визначили головні функції, що реалізуються в контексті культури здоров'я педагога. До них можна віднести аксіологічну, гносеологічну, перетворювальну, регулятивну, рефлексивну та креативну функції [4].

Питання культури здоров'я є невід'ємною складовою проблеми людини у швидко мінливому сучасному, але зберігаю чому свої фундаментальні цінності світі. Формування здорового способу життя, культури здоров'я – проблема неоднозначна. Вирішити її можна тільки комплексно, а саме завдяки:

- створенню здоров'язберігаючого середовища у навчальному закладі
- організації навчально-виховної роботи з дітьми, спрямованої на формування цінності здоров'я і культури здорового способу життя;
- проведенню методичної роботи з педагогами, спрямованої на підвищення їх рівня знань про ефективні методи та технології;
- формуванню співробітництва і взаємодії між педагогами і батьками в здоров'язберігаючому середовищі;
- організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в початковій школі.

Г.М.Соловійов, пропонує п'ять основних напрямків виховання культури здорового способу життя: формування знань та інтелектуальних здібностей;

мотиваційно-ціннісних орієнтацій; фізичної культури; соціально-духовних цінностей; прилучення до оздоровчої діяльності.

Отже, ефективність навчально-виховного процесу вищої педагогічної школи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності студентів, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих спеціалістів адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження і залишатися при цьому здоровими. Студенти педагогічних закладів – майбутні вчителі повинні стати гідними наставниками для своїх учнів, а тому формування здорового способу життя для них є невід’ємною складовою фахової компетенції учителя не залежно від предметного спрямування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. психол. наук. : 14.00.04. К., 2004. 19 с.
2. Державний стандарт початкової загальної освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу :http://mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/state_standards/
3. Ковальчук Л. Практикум з педагогіки: Навч. посібник. Львів, 2005. 253 с.
4. Мусхаріна Ю. Ю. Формування культури здоров’я майбутнього вчителя фізичної культури як важлива умова ефективності оздоровлення підлітків [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Мусхаріна. – Режим доступу до журн. :http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Pipo/20n_30-31/llmyuiht.pdf.
5. Патькова Н. Ю. Про збереження здоров’я вчителя у професійній діяльності [Електронний ресурс] / Н. Ю. Патькова. – Режим доступу до журн. :http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N148/N148p079-082.pdf.
6. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям // Вибр. тв. : [у 5 т.]. – Т. 2. /В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 417 – 656.