

УДК 378

Б.А. Максимчук
м. Вінниця, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Організацією професійно-валеологічної підготовки студентської молоді в тій чи іншій мірі займається багато освітніх установ. Проаналізуємо основні напрями, принципи валеологічної підготовки, здійснюваної в процесі фізичного виховання студентів, визначимо її компоненти і розробимо критерії оцінки її рівнів.

Аналіз попередніх досліджень. Методологічною основою дослідження є парадигми, теорії, концепції, доктрини, в яких розглядаються інноваційні аспекти розвитку сучасної вищої освіти (В. Андрущенко, І. Бех, І. Зязюн, В. Орлов, П. Таланчук та ін.), професійної освіти (Г. Балл, С. Гончаренко, Н. Ничкало, С. Сисоєва), оздоровчої освіти (Г. Верич, А. Вовканич, І. Мурахов, Б. Шиян, та ін.), заснованої на цілісності, неперервності, інтеграції, диверсифікованості, мультипарадигмальності і транспрофесіоналізації педагогічного процесу, валеологічних знань і професійної підготовки.

Ідеї та висновки науковців філософської (В. Казначеев, В. Скумін), психологічної (А. Маслоу), педагогічної (Т. Бойченко, І. Голобородько, М. Гриньова, Т. Книш, Г. Кривошеєва, І. Поташнюк), медичної (Г. Апанасенко, І. Брехман, Є. Буліч, Ю. Лісцин, Л. Попова) галузей свідчать про наполегливі пошуки вченими шляхів розв'язання проблеми збереження здоров'я школярів і студентської молоді, навчання та виховання їх відповідно до засад здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, що поширюються у молодіжному середовищі тощо.

Особливого значення нині набуває проблема навчання студентської молоді умінню не тільки, як дбати про своє здоров'я, а й як донести ці знання до інших людей. Ефективна підготовка такого фахівця зумовлена рівнем його валеологічної компетентності та рівнем соціальної адаптації.

Аналіз результатів досліджень науковців у галузі формування здорового способу життя (В. Бобрицька, С. Кириленко, С. Лапаєнко, В. Нестеренко, Н. П'ясецька, Є. Чернишова та ін.) свідчить, що у вітчизняній педагогіці відчувається брак наукових досліджень, у яких обґрунтовувались би теоретичні та методичні підходи до формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів.

Значущість проблеми здорового способу життя, формування культури здоров'я особистості зумовила появу нового наукового напрямку – валеології, досліджень з проблем валеологічної освіти та виховання (Т. Бойченко, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, М. Гриньова, Т. Книш, Ю. Лісцин, С. Страшко та ін.). Останніми роками відокремилась педагогічна валеологія (І. Глинянова, Л. Дихан, В. Кукушкін, Л. Татарнікова та ін.), яка розглядає валеологічні виховання, валеологічний супровід дітей та юнацтва.

Філософський рівень феномена здоров'я людини представлено працями Е. Кудрявцевої, Ю. Лісцина, Л. Суценко; медико-біологічний рівень відображено в дослідженнях М. Амосова, В. Войтенка, З. Шкиряк-Нижник; соціально-педагогічний – у роботах В. Петренка, Г. Царегордцева, Д. Изуткіна, Л. Матроса та інших авторів. Культура здоров'я особистості є предметом дослідження В. Горашука, О. Дубогай, Е. Казіна, Ю. Лісцина та ін.

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

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.

Питання валеологічної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти висвітлено у дисертаційному дослідженні Т. Книш, майбутніх фахівців з фізичної реабілітації – О. Міхеєнка, майбутніх біологів – І. Поташнюк, майбутніх викладачів у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації – Н. П'ясецької.

Метою цієї статті є формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

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

– Ефективна валеологічна освіта студентів можлива тільки 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, яка орієнтує його на облік індивідуальних особливостей кожного студента, розвиток самостійності, залучення їх до здорового способу життя, валеологічних нормам 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;

– Переведення змісту фізичного виховання у професійно-валеологічний напрям, де кожен майбутній фахівець зможе перенести це майбутнім поколінням у процесі своєї професійної діяльності (від автора)

Основоположним принципом професійно-валеологічної підготовки є єдність світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів, яка обумовлює освітню, методичну та діяльнісно-практичну спрямованість педагогічного процесу.

Принцип варіативності валеологічної освіти заснований на індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей студентів у обраних ними формах фізкультурної діяльності, яку організує з урахуванням стану здоров'я студентів, їх ціннісними орієнтаціями та інтересами. Реалізація даного 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, які враховують національні та регіональні умови, статеві ознаки, професійну спрямованість та інші значущі відмінності.

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 якого базуються на міждисциплінарних дослідженнях. Професійно-валеологічна освіта дозволяє привести в рух механізми гармонійного розвитку особистості.

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 вузівського педагогічного процесу, також орієнтовано 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.

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.

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 «втягує» його з нинішнього стану на якісно новий рівень. Таке поєднання можливе лише шляхом самозміни особистості.

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.

Особистісно-орієнтований підхід передбачає переорієнтацію всього процесу навчання на оволодіння кожним студентом уміннями 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 діалогізму. 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.

У світовій практиці вже з 70-х років у процесі планування і проведення оздоровчих програм, спрямованих на поширення принципів здорового способу життя, також використовувалися особистісно-орієнтовані підходи, що спираються на базові положення науки про поведінку. Взаємно доповнюють поведінкові теорії, фокусуючись на внутрішньоособистісних факторах, таких як знання, установки, уявлення, мотивація, самооцінка, життєвий шлях, минулий досвід, навички. До них належать: теорія стадій зміни – The Stages of Change Theory; модель уявлень про здоров'я – Health Belief Model; теорія переробки інформації споживачем – The Consumer Information Processing Theory. Дослідники відзначають, що на поведінку людини, крім індивідуальних характеристик, впливають міжособистісні, інституційні, популяційні та політичні чинники.

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 догматичної передачі готової інформації, пасивності навчання, марності самих знань, умінь і навичок, які не реалізуються в діяльності. У зв'язку з цим, освоєння валеологічних знань студентами в процесі фізичного виховання має поєднуватися з розвитком їх пізнавальної активності, освоєнням методів аналізу виконуваних дій на основі осмисленого ставлення до здоров'я і його заощадження. Діяльнісний підхід визначає специфічні умови, які викликають активність студентів у здоров'ятворчій діяльності, спонукає їх до самоосвіти та самовдосконалення. Таким чином, в основі даного підходу закладена ідея безперервної професійно-валеологічної освіти людини, суть якого полягає в тому, щоб навчити його дбати про здоров'я, використовуючи методи самоосвіти, протягом всього життя та передавати ці знання іншим.

Є різні підходи здійснення професійно-валеологічної підготовки в навчальному процесі, Л. Татарникова і О. Панфілов схильні бачити в валеологічній освіті спосіб посилення гнучкості загальнокультурної підготовки фахівців у сфері освіти.

У напрямку, який інтенсивно розвивається останнім часом - педагогічної валеології, передбачається введення валеологічного компонента, як у вигляді спеціального предмета, так і у вигляді універсального педагогічного прийому (Ю. Бахтін; П. Зайцев).

Педагогічна валеологія – напрям у науці про системно-інтегровану освіту, певного роду діяльність, спрямовану на збереження здоров'я людини, її мотивацію до саморозвитку.

Основна мета педагогічної валеології, як вважають А. Гречко і Г. Соколов – повідомлення знань про здоров'я, а мета фізичного виховання – практична реалізація цих цілей на вміння і навички. Дійсно, практикою оздоровлення в освітніх системах, в тому числі і вищих навчальних закладах, займаються в основному викладачі кафедр фізичної культури. Отже, теоретичні знання про здоров'я також повинні даватися на цих кафедрах. Таким чином, мова йде про гармонійне єднання фізичної культури та медицини у вигляді валеологічних зв'язків. Такий підхід сприяє залученню студентів до дослідження свого способу життя, аналізу та пошуку шляхів оздоровлення.

Інший підхід, на думку С. Барбашова, пов'язаний з використанням ціннісного потенціалу фізичної культури. Даний вид культури, як стверджує Л. Лубишева, є одним із значущих і дієвих засобів у формуванні здоров'я та здорового способу життя, має гуманну спрямованість, формує цінності, що мають загальнокультурне значення, серед яких головна – здоров'я людини. В. Кузін, Б. Никитюк вважають, що предметні знання про людину, з точки зору інтегративної антропології, мають бути сплетені воедино, даючи уявлення про соматопсихологічну, особистісно-соціокультурну та тілесно-природню цілісність.

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

- 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 отриманих знань і умінь у професійній діяльності та повсякденному житті.

Для підвищення 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 з вмістом практичної діяльності;

- Використання інноваційних технологій, інтенсифікуючи навчально-виховний процес;

- Методика навчання має передбачати міжпредметні зв'язки засвоєння валеологічних знань, отримуваних студентами в інших галузях знань, пов'язаних з валеологією і фізичною культурою;

- Забезпечення поточного контролю, що дозволяє оперативно вносити корективи у навчально-виховний процес і діяльність майбутніх учителів.

У рамках валеологічної освіти студентів знання, що складають інтелектуальну основу валеологічної культури, розглядаються у двох аспектах: по-перше, як один з 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, яке 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 є комплексом світоглядних знань, сформованих на основі знань-переконань. Зміст загальноосвітнього компонента має не тільки забезпечувати розширення кругозору майбутніх учителів, а й формувати світоглядні позиції, воно багато в чому визначає переконання студентів в необхідності освоєння фізкультурно-валеологічних цінностей. Спрямованість спеціальної теоретичної та практичної підготовки обумовлена необхідністю формування у студентів знань, умінь і навичок у сфері організації здорового способу життя і його рухового компонента.

Таким чином, система спеціальних знань дає 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, які визначаються специфікою завдань фізичного виховання, характером рухової діяльності і місцем теоретичного матеріалу в загальній структурі заняття.

В. Трунін і О. Сидорова на заняттях фізичної культури пропонують використовувати активні методи навчання як найбільш ефективні способи активізації мислення. 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.

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 складання різних комплексів фізичних вправ і програм оздоровчої спрямованості в своєму фізичному самовдосконаленню. 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 при необхідності відповідної їх корекції.

На методико-практичних заняттях В. Трунін і О. Сидорова в якості активних форм навчання рекомендують використовувати: аналіз конкретних ситуацій, метод проблемності, ігрові методи, навчальні та ділові ігри, вирішення пізнавальних завдань.

Практичні заняття дозволяють студентів 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, які можуть бути використані ними на будь-якому життєвому етапі для корекції способу життя на позиціях здоров'ятворчості.

Висновки. Основна мета професійно-валеологічної підготовки майбутніх учителів полягає у формуванні валеологічної культури особистості та її можливості навчати цьому учням. Валеологічна культура – це складне інтегральне особистісне утворення. Воно являє собою систему соціально значущих життєвих цінностей і ціннісних орієнтації особистості, що спираються на індивідуальні знання людини про сутність здоров'я, включаючи шляхи і методи його прогнозування, формування та зміцнення.

Література:

1. Книш Т. В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти: дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2001. — 211с.
2. Коваль В.О. Особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. — Луганськ, 2007. — 20с.
3. Міненок А.О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Інститут вищої освіти АПН України. — К., 2007. — 20с.
4. Міхеєнко О.І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі: дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. — Суми, 2004. — 212с.
5. Нестеренко В.В. Підготовка вихователів дошкільних закладів до валеологічного виховання дітей / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського. — О., 2007. — 166с.
6. П'ясецька Н.А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 2004. — 223с.