

ЗНАЧЕННЯ ЗНАТЬ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

В. В. КРУПА

„Освіта – це найефективніший засіб, за допомогою якого держава формує людей за своїм бажанням”, писав французький вчений Е. Хальбваск [7, с. 25], маючи на увазі, що характер будь-якої культури, структурно-типологічний зміст виховання і освіти відтворюються певним стилем політики і пануючої ідеології. Сучасна ситуація загрозливого стану здоров'я нації є відображенням загального стану справ, а тому вибір оздоровчої моделі освіти, що тільки опосередковано причетна до розвитку здоров'я після лікування хвороби, а має більше відношення до відновлення фізичної дієздатності, збільшення якості життєдіяльності людини, відповідно змушує використовувати варіативні моделі педагогічно-оздоровчих теорій і практик. Саме криза здоров'я нації з нестихаючими деградаційно-депопуляційними процесами фізичного потенціалу населення змусила розширити оздоровчо-освітній простір, на якому необхідно готувати спеціалістів зовсім іншого типу, ніж тих, що готують в сфері фізичної культури і спорту або в медицині [6, с. 16].

Сучасна епоха ставить перед біологічним видом „*homo sapiens*” складні завдання, що випливають із тенденції та напрямку суспільного розвитку. Це, перш за все, прискорений суспільний розвиток і пов'язані з ним глобальні зміни – соціальні, економічні, технологічні і навіть кліматичні. Все це ставить перед людиною, її організмом дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Тому характерною рисою нашого часу є прогресивна нестабільність. А якщо до цього додати екологічні проблеми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності і т. п., то стає зрозумілим, що сучасна людина проживає не в тих умовах, до яких була колись пристосована. Все це суттєво відбивається на людині, особливо на її біологічній природі. Серед найважливіших завдань сьогодення є здійснення системи заходів зі збільшення тривалості життя і періоду трудової активності людей, зміцненню здоров'я всього населення. В охороні здоров'я та фізкультурному русі нашої країни чільне місце посідає наступальна профілактична спрямованість, яка передбачає впровадження різних форм і методів оздоровлення у повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій із питань раціонального режиму праці і відпочинку, харчування, оптимальної рухової активності [4, с. 3].

Метою статті є визначення сутності та змісту навчання теорії, практики та методики викладання основ здорового способу життя майбутніх фахівців фізичної реабілітації та формування професійної готовності і компетентності майбутніх фахівців.

Удосконалюється освіта, відповідно до вимог сьогодення з метою підготовки фахівців з новим гуманістичним типом мислення. Важливим елементом реформування змісту освіти є введення нормативного загальноосвітнього курсу „Основи здорового способу життя”. Головною метою загальноосвітнього курсу є формування валеологічної культури у фахівців з фізичної реабілітації.

Валеологія – це наука про здоровий спосіб життя, що вивчає теоретичні проблеми формування, збереження (підтримання) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних традиційних та нетрадиційних технологій, впровадження сучасних рекреаційних технологій рухової активності для збереження здоров'я. Засновником науки про здоров'я людини став І. Брехман. Він перший у 1980 році вказав на необхідність розробки методологічних основ збереження й зміцнення здоров'я практично здорових людей. Саме І. Брехман сформулював методологічні основи її.

Як навчальна дисципліна „Основи здорового способу життя” являє собою сукупність знань із біології, анатомії, генетики, фізіології, психології, гігієни, екології.

Теорія та методика навчання основ здоров'я, як наукова дисципліна, стає популярною, обов'язковою і необхідною для молоді. Стрижнями життєвого успіху молоді людини є міцне здоров'я, високий професіоналізм і творче довголіття.

Мудрість, зрілість і прогрес суспільства визначається його фізичним та психічним здоров'ям населення, рівнем інтелектуального і морального потенціалу.

Основи здорового способу життя є відкритою і доступною наукою, її головним девізом повинна бути доступність, професіоналізм, чесність. Окремі проблеми в суспільстві, колективі і т. п. інколи замовчують (дія екологічних факторів на здоров'я, статистика смертності, народження тощо), а молоді люди часто „черпають” знання з різних сумнівних джерел. На сьогодні розповсюджується велика

кількість „бульварної” науково не обґрунтованої інформації з проблем здоров'я, харчування, заворожіння, приворожіння, рятування, лікування від усіх людських недуг.

„Основи здорового способу життя”, як і будь-яка інша наука, має свій предмет наукового пізнання (здоров'я), об'єкт прикладання своїх зусиль (людина), методи дослідження, мету і завдання, методологічні основи. Курс має виконувати такі функції:

- гностично-дослідницьку – забезпечувати мінімальне накопичення наукових знань, необхідних для формування студентом власного здоров'я та індивідуальної програми здорового способу життя;

- компенсаторну – ліквідувати прогалини в базовій освіті щодо збереження і зміцнення здоров'я;

- прогностичну – попереджувати негативні прояви поведінки студентів з урахуванням їхніх вікових особливостей (зокрема, вживання наркотиків, зловживання алкоголем, тютюнопаління, нерозбірливі статеві стосунки, що приводять до венеричних захворювань, порушення репродуктивної функції чоловіків та жінок, які ведуть до безплідності, тощо).

Людина-продукт біологічної і соціальної еволюції, тому її здоров'я залежить від спадковості, екологічних факторів, медицини, здорового способу життя. На здоровий спосіб життя припадає 50–55 %. Для творчого розвитку сучасної науки про здоровий спосіб життя необхідно, щоб вона базувалась на нових, сучасних підходах до структурної організації людини, що не виділяють її з навколишнього світу, а органічно поєднуються та взаємодіють з нею.

Міністерство освіти України належним чином оцінили важливість нових підходів до проблеми збереження, зміцнення і відновлення здоров'я молодих людей, дітей підлітків і ввели в вищих навчальних закладах викладання предмета „Основи здорового способу життя”. Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження і зміцнення її здоров'я. Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь, навичок, а й здоровий спосіб життя соціально-гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму, зокрема фізичних, психічних, духовних, моральних і вмінням правильно їх використовувати. Отже довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежить і від самої людини. Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, курять, зловживають алкоголем, дратівливі, некомфортно почувають себе з навколишніми, тобто не дотримуються здорового способу життя – це означає, що у них низький рівень культури здоров'я.

Аргументоване обґрунтування необхідності молоді бути здоровим і прагнути стати таким – це і є елементом культури здоров'я, якими повинні володіти студенти вищих навчальних закладів – це здатність їх проявляти свої біологічні та соціальні функції. Хороше здоров'я – це основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації її особистості. Активну позицію оздоровлення неможливо обґрунтувати без визначення суті індивідуального здоров'я, яким слід управляти. Здоровою є людина, яка має гармонійний фізіологічний і розумовий розвиток, добре адаптована до навколишнього середовища.

Разом із тим, справжня реальність вищої школи полягає в тому, що, намагаючись усунути недоліки результатів освіти, які виражаються часто в неготовності випускниками застосовувати отримані знання на практиці, форми, методи, прийоми навчання не зазнають суттєвих змін, тобто парадигма набуття знань залишається домінуючою в педагогічному процесі, а компетентнісний підхід часто має декларативний характер.

Основними вимогами, на нашу думку, до процесу розвитку *професійної готовності та компетентності* майбутніх фахівців фізичної реабілітації є забезпечення: безперервності освіти студента; відбір раціонального змісту професійної підготовки, виходячи з необхідності формування потрібних суспільством якостей і видів діяльності і дидактичних прийомів поетапного розвитку знань, навичок, умінь та якостей.

Із вище сказаного впливають й інші вимоги: моделювати процес розвитку професійної компетентності в двох взаємодіючих площинах: площині розвитку особистості в сукупності найбільш цінних якостей (перш за все, самосвідомості, здатності приймати грамотні рішення в найскладніших нестандартних ситуаціях) і площині розвитку самого процесу підготовки цілей, що в сукупності розвиваються, способів засвоєння змісту, рівнів соціально-професійних відносин; визначити співвідношення репродуктивної та продуктивної складових професійної підготовки.

Отже, підготовка студента до реалізації зазначених видів діяльності фахівця фізичної реабілітації стає найважливішою ланкою між теорією професійної підготовки і практикою її здійснення. Розробка можливостей реалізації зазначених вимог на курсах навчальних дисциплін, включаючи теорію і методику викладання основ здорового способу життя відкріє шлях до впорядкування системи заходів щодо ефективного і оптимального втілення зазначених вимог методами та засобами приведеними в чітку систему використання очікуваних результатів при підготовці навчальних програм і планів.

Таким чином, підготовка студента до реалізації відмічених видів діяльності фахівця фізичної реабілітації стає важливою ланкою між теорією професійної підготовки та практикою її здійснення. Розробка можливостей реалізації відмічених вимог із навчальних курсів відкриє шлях до впорядкування системи заходів по ефективній реалізації зазначених вимог засобами, приведеними у загальну систему при підготовці навчальних планів та програм. Саме це доречно розглядати як напрям подальших досліджень.

Список використаної літератури:

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України : Історія. Теорія : [підручник для студентів, аспірантів та молодих викладачів] / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
2. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / Белікова Наталія Олександрівна. – Луцьк, 2012. – 575 с.
3. Д'яченко Т. В. Актуальність наукового дослідження проблем професійної підготовки фізичних реабілітологів / Т. В. Д'яченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 53–56.
4. Ситуаційна методика навчання : теорія і практика. – К. : Центр інновацій та розвитку, 2001. – С. 8–10.
5. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Вид-во „Олімпійська література”, 2008. – Т. 1. – 392 с.
6. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кукса В. О. – К. : АПН України; Інститут вищої освіти, 2002. – 18 с.
7. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Міхеєнко Олександр Іванович. – О. : Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т (м. Одеса) ім. К. Д. Ушинського, 2004. – 21 с.
8. Хальбвакс М. Социальные классы и мифология / М. Хальбвакс ; пер. с фран. – М. : Ин-т эксперим. социологии; СПб., Алетейя, 2000. – 507 с.