

**Олександра Халло,**

кандидат медичних наук, доцент,
ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
(м. Івано-Франківськ)

Oleksandra Khallo,

Candidate of Medicine, Associate Professor,
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
(Ivano-Frankivsk)

УДК: 37.034

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГІРСЬКОГО РЕГІОНУ

PROBLEMS OF PRESERVING THE PHYSICAL HEALTH PERSONALITY IN MOUNTAIN CONDITIONS

Стаття присвячена проблемі формування здорового способу життя для майбутніх вчителів у гірських умовах. Проаналізовано поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та зберігання навколишнього середовища для здоров'я. Стаття присвячена деяким аспектам професійної підготовки майбутніх учителів до організації здорової діяльності. Показано активне суб'єктивне положення, яке базується на усвідомленні свого здоров'я в умовах життя в гірських умовах.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, умови зберігання здоров'я, здоровий діяльність.

The article is devoted to the problem of formation a healthy lifestyle for future teachers in mountain conditions. Analyzed the notion of «health», «healthy lifestyle» and storing health environment. Article deals with some aspects of professional training future teachers to the organization of healthy activities. Is illustrated the active subjective position which is based on awareness of their health in living conditions in mountain environments.

Key words: «health», «healthy lifestyle», «storing health environment», «healthy activity».

Стаття посвящена проблеме формирования здорового образа жизни для будущих учителей в горных условиях. Проанализированы понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и охрана окружающей среды для здоровья. Стаття посвящена некоторым аспектам профессиональной подготовки будущих учителей к организации здоровой деятельности. Показано активное субъективное положение, которое базируется на осознании своего здоровья в условиях жизни в горных условиях.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, условия охраны здоровья, здоровая деятельность.

Постановка проблеми. Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства. Здоров'я людини насамперед залежить від того, наскільки вона усвідомлює його важливість і докладає зусилля щодо його збереження та зміцнення.

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя. Цінність здоров'я розглядається державою, як ключова позиція, оскільки здоров'я нації в цілому залежить від здоров'я кожного її громадянина і є умовою не лише розвитку і росту, а й виживання суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здорового способу життя людини достатньо широко досліджувалася з різних фахових позицій у працях психологів, соціологів, філософів. Різним аспектам формування здорового способу життя дітей та молоді присвятили свої роботи такі дослідники як Ю. Бірюкова, Т. Бойченко, Г. Власик, О. Дубогай, О. Жабокрицька, С. Закопайло, М. Зубалій, С. Кондратюк, О. Мількова, В. Оржеховська, С. Свириденко, Н. Хоменко та ін.

Аналіз наукових досліджень засвідчив, що питання збереження й зміцнення здоров'я досліджувалися в різних аспектах: формування здорового способу життя, валеологічної культури, культури здоров'я (В.Бобрицька, Н.Денисенко, О.Дубогай, О.Калюжна, Т.Книш, С.Свириденко, С.Страшко, А.Турчак, Є.Чернишова, Б.Шиян та ін.); формування здорового способу життя молодших школярів (О.Біда, Б.Долинський, О.Савченко, С.Свириденко та ін.); виховання гігієнічних навичок (С.Волкова, Н.Міллер та ін.); використання здоров'язберігаючих технологій у підготовці фахівців (Л.Коваль, М.Носко, К.Оглоблін, Г.Соловйов та ін.) тощо.

Мета статті – проаналізувати проблему збереження та зміцнення здоров'я майбутніх педагогів в умовах гірського регіону.



Виклад основного матеріалу та аналіз отриманих наукових результатів. У психолого-педагогічній літературі зустрічаються різні тлумачення сутності поняття «здоров'я». Так, здоров'я розуміється як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя (ВООЗ); рівень функціонування організму і психіки (Б. Братусь, К. Ясперс та ін.); особистісна зрілість (Г. Оллпорт); здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб (В.П. Петленко, М.С. Бедний); сума резервних потужностей основних функціональних систем організму (М. Амосов); взаємовідношення людини з оточуючим середовищем (Р. Дюбо); універсальна людська цінність (І. Бех, А. Маслоу та ін.).

У характеристиці поняття «здоров'я» використовується як індивідуальна, так і суспільна характеристика. Здоров'я формується внаслідок зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів. Ознаками індивідуального здоров'я є: специфічна і неспецифічна стійкість до дії шкідливих для здоров'я факторів; показники росту і розвитку; стан і потенціал організму і т. ін. На нашу думку, поняття «індивідуальне здоров'я» більш складне, оскільки до його структури входять і такі складові, як психічне, духовно-моральне, соціальне, фізичне здоров'я.

Такий підхід, на нашу думку, має сенс, оскільки людина – істота не стільки біологічна, скільки соціальна. Прояви її здоров'я або нездоров'я пов'язані не тільки з нормальним функціонуванням організму, а й обумовлені її психосоціальним благополуччям, ефективною соціально-психологічною адаптацією, власною реалізацією в навколишньому світі.

Ми погоджуємося з позицією науковців (Ю.П. Лісіцина, І.І. Брахмана, Є.Н. Кудрявцева, Г.П. Апанасенко, Д.Д. Венедиктова, Т.Є. Бойченко), що в сучасних умовах особливо гостро стоїть проблема здоров'я та турботи про нього, підвищення рухової активності. Аксиологічний аспект технології здорового способу життя молоді включає як комплекс оздоровчих заходів, так і ознайомлення із цінністю здорового способу життя. Це передусім комплексне використання мотиваційних аспектів здорового способу життя, індивідуально-диференційований підхід до активації рухової активності, індивідуальний підхід до вибору засобів, форм і методів розвитку фізичних якостей, формування свідомої потреби у фізичному й духовному вдосконаленні, пошук оптимальних шляхів формування здорового способу життя молоді в гірських умовах.

В. Казначеев розглядає здоров'я на рівні популяції. На його погляд, здоров'я – «це процес соціально-історичного розвитку психосоціальної і біологічної життєздатності населення в ряді поколінь, підвищення працездатності і продуктивності суспільної праці, вдосконалювання психофізіологічних можливостей людини» [3, с. 9].

Ще одне визначення здоров'я наводить Е.Голдсміт. Він пише: «Здоров'я – такий стан організму, що дає можливість зберігати здоров'я». Автор підкреслює у цьому феномені відповідну роль свідомості людини. В обґрунтування сутності здоров'я автор вводить такий показник, як довгострокове зберігання здатності людини до відновлення рівноваги свого організму після хімічних, фізичних, інфекційних, психологічних чи соціальних впливів [7, с.237].

Серед багатьох інших, найбільш поширеним є визначення здоров'я І. Брехманом [1]. На його думку, здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації.

Отже, кожне з означених визначень здоров'я акцентує увагу на різних сторонах психічної, індивідуальної і соціальної, духовної і фізичної організації життя людини. Проте у них присутня і низка спільних моментів.

Поняття «здоровий спосіб життя» науковці оцінюють за найрізноманітнішими ознаками. За визначенням О.В. Жабокрицької, здоровий спосіб життя – це «управління здоров'ям за допомогою адекватизації поведінки». Натомість, Т. Волобуєва складовими здорового способу життя вважає різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної [2].

Ґрунтуючись на наявних дослідженнях, ми розуміємо зміст категорії «здоровий спосіб життя» як інтегральне поняття, що об'єднує фізичний, медико-гігієнічний, соціальний та духовний контексти. На нашу думку, мотивація здорового способу життя – це комплекс заходів, спрямованих на появу у людини прагнення дотримуватися всіх правил і норми здорового способу життя.

Проаналізуємо низку понять: «середовище», «здоров'язбережувальне середовище», «здоров'язбережувальне освітнє середовище». Поняття «середовище» по-різному визначається в наукових джерелах. Так, філософи (І. Фролов та ін.) розглядають його як довкілля; простір і матеріал для розвитку. Соціологи (А. Іконніков та ін.) зазначають, що середовище – це просторово-часове ціле, що містить фізичні об'єкти, форми поведінки та системи діяльності людей і акцентують на тому, що життєве середовище – це вся сукупність умов людського існування, яка розглядається в різних просторових межах і є мінливою, рухомою, безперервною системою, існування якої об'єднує в одне ціле простір, час і рух.

Інші дослідники (Н. Крилова, А. Куракін, Л. Новікова, В. Панов, С. Сергеев, В. Ясвін та ін.) виділяють поняття «соціальне середовище», трактуючи його як сукупність соціально-психологічних умов, у яких людина живе і з якими постійно стикається.

Натомість педагоги (Є. Бондаревська, Т. Менгт, Є. Рапацевич, І. Підласий, М. Фіцула, В. Ясвін та ін.) визначають це поняття як: сукупність умов, що оточують людину і взаємодіють з нею; реальну дійсність, в умовах якої відбувається розвиток людини; комплекс зовнішніх явищ, що самостійно впливають на людину та її розвиток; сукупність усіх можливостей навчання, виховання й розвитку особистості (як позитивних, так і негативних).



Одним із важливих завдань вищої освіти в галузі збереження здоров'я є формування в майбутніх учителів уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в них позитивної мотивації до здійснення здоров'язберігаючих заходів у навчально-виховному процесі початкової школи.

Загальновідомо, що сьогодні неможливо розглядати розвиток і формування особистості людини без урахування її діяльності. Ми акцентуємо увагу на здоров'язберігаючій діяльності, яка вимагає певної підготовки студентів. Здоров'язберігаючу діяльністю М. Сентизова розглядає як цілісний і багатогранний процес, що спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості студентів, підвищення ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я школярів на підставі усвідомлення студентом власної відповідальності [5].

Проте, стан оздоровчого і освітньо-виховного середовища сучасного навчального закладу не завжди відповідає рівню, необхідному для вирішення завдань формування гармонійно розвиненої особистості, що готується до реалізації своїх професійних та людських інтенцій в умовах інформаційної цивілізації.

Здоров'язбережувальне середовище – це взаємозв'язок факторів, що сприяють становленню особистості, формуванню потреби у здоровому образі життя шляхом організації простору навчального і вільного часу, приєднання до морально-екологічних цінностей, психологічного захисту фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, профілактики асоціальних умов, які в сукупності виробляють внутрішню потребу школяра в оволодінні засобами і методами використання можливостей свого організму для підтримки, збереження та зміцнення власного здоров'я й оволодіння сучасними технологіями навчання, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я.

Для досягнення мети передбачається інтеграція двох основних факторів: внутрішні ресурси особистості – фізіологічні та психічні особливості, настанови, потреби, схильності, інтереси, мотивація, психологічний настрій, оволодіння прийомами саморозвитку, управління собою, уявлення про себе як про суб'єкт особистісного становлення і зовнішні: взаємодія соціальних партнерів (різні рівні органів управління освітою, громадські організації, сім'я, структурні підрозділи); оптимізація навчального процесу з метою подолання негативних факторів і негативних впливів на здоров'я (завантаженість навчальних програм, доцільність навчального навантаження, недосконалість педагогічних технологій, режим роботи закладу) для створення середовища, що сприяє збереженню і зміцненню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я учнівської молоді [5].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище А. Маджуга розглядає як цілеспрямовану і професійно створювану систему дидактичних умов, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (в тому числі і до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту, а також відсутність етнофункціональних розбіжностей, що забезпечує створення в цілому сприятливого психологічного клімату в процесі навчання[4].

Процес створення здоров'язбережувального середовища в умовах гірського середовища Карпат можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і вчителів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення такого середовища в умовах проживання в гірських районах особлива увага приділяється таким проблемам, як:

- суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я;
- самокорекція і самоорганізація своїх вчинків;
- усвідомлення своїх можливостей із збереженням здоров'я у умовах проживання у гірських регіонах.

Зазначимо, що валеологічна підготовка вчителів початкових класів здійснюється в процесі вивчення таких дисциплін як «Основи медичних знань та охорони здоров'я», «Основи валеології», «Анатомія і фізіологія дітей з основами генетики», «Фізична культура з методикою викладання», «Методика вивчення валеології, основ безпеки життєдіяльності в початковій школі» та інші, в яких певною мірою розглядаються питання здоров'язбереження.

Висновки і перспективи досліджень. Отже, зміцнення здоров'я та формування вмінь і навичок здорового способу життя у майбутніх педагогів є необхідною умовою формування здоров'язбережувальної компетентності.

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо у цілеспрямованій підготовці майбутніх учителів початкової школи щодо організації здоров'язберігаючої діяльності у молодших школярів.

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.
2. Волобуєва Т. Здоров'язбережувальна технологія як система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів / Т. Волобуєва // Рідна школа. – 2012. – № 7. – С. 35-38
3. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – 260 с.
4. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте дорозетворящего образования в современной школе. – Шымкент: Изд-во ЮКГУ им. М.О.Ауезова, 2005.– 386 с.
5. Одинцова В.П. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в педагогическом колледже / Одинцова В.П., Сигачева Н.И., Талдыкин Ю.А., Леонтьева М.Ф. – [Электронный ресурс].
6. Сентизова М.И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: автор. дис. на соискание ученой степени канд. пед. н.: специальность 13.00.01«Общая педагогика, история педагогики и образования» / М.И. Сентизова. – Якутск, 2008. – 20с.
7. Goldsmith Ed. The ecology of health || Ecologist.1980. Vol. 10, №6/7. P. 235-245.