

УДК [378.147:613]:796.011.3

В.А. Коробейнік

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті на основі аналізу літературних джерел розглянуті основні підходи до визначення суті валеологічного самовдосконалення як складової індивідуальної педагогічної культури вчителя фізичної культури. Валеологічне самовдосконалення вчителя фізичної культури виявляється в грамотному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання його професійних здібностей. Вона об'єднує цінності й професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу.

Ключові слова: валеологія, самовдосконалення, компонент, критерій, цінність, система.

В статье на основе анализа литературных источников рассмотрены основные подходы к определению сущности валеологического самосовершенствования как составляющей индивидуальной педагогической культуры учителя физической культуры. Валеологическое самосовершенствование учителя физической культуры проявляется в грамотном подборе направлений деятельности, средств, моделей, решений, направленных на использование его профессиональных способностей. Оно объединяет ценности и профессиональные качества, способствующие в своей совокупности социально полезной реализации профессионального потенциала.

Ключевые слова: валеология, самосовершенствование, компонент, критерий, ценность, система.

The article deals with the studying, on the basis of the analysis of the scientific literature, the main approaches to determination of the nature of valeological self-improvement as a part of individual pedagogical culture of a teacher of physical training. Valeological self-improvement of a teacher of physical training is found in a

proper choice of the activity directions, tools, models, solutions aimed at using his professional skills. It integrates the values and professional qualities that together contributing to socially useful realization of his professional potential.

Key words: *valueology, self-help, component, criterion, value, system.*

Постановка проблеми. Фахівці з проблеми здоров'я, здорового способу життя констатують недостатню дослідженість факторів, які могли б впливати як на зниження захворюваності населення, так і на соціально-політичну, соціально-економічну і соціально-демографічну обстановку в суспільстві в цілому. Особливо актуальним стає процес формування здоров'я студента. У віці від 17 до 23 років, що відповідає періоду студентства, відзначається продовження функціонального росту і розвитку організму, що в свою чергу створює додаткові негативні фактори для виникнення патологічних станів. Навчання у вузі характеризується значною емоційною й інтелектуальною напругою основних психічних функцій, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. У процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруги ведуть до швидкого її виснаження. Невипадково цей період є дуже тривожним і має потребу в посиленій увазі до збереження і підтримки здоров'я молоді [5, с.7].

Мета статті. На основі аналізу наукової літератури виділити основні підходи до визначення суті валеологічного самовдосконалення як складової індивідуальної педагогічної культури вчителя фізичної культури.

Основна частина. Проблема валеологічного самовдосконалення є актуальною для багатьох наук: філософії, антропології, психології, педагогіки професійної освіти – і це дає можливість виділити основні підходи до визначення суті валеологічного самовдосконалення вчителів фізичної культури [4, с.101].

У процесі аналізу педагогічної суті самовдосконалення використано наукові праці багатьох українських та зарубіжних учених: В.Беха, Р.Зобова, В.Келасьєва, А. Маслоу, Г. Нестеренко, К. Роджерса, І. Чхейло, М. Юхименко (соціально-філософські засади, структура й зміст процесу самовдосконалення); К.Абульханової-Славської, Н.Комісаренко, А.Кириченко, Ю.Орлова, А.Сущенко (питання професійного самовдосконалення педагогів та ефективного педагогічного супроводження цього процесу); В.Бабич, Я.Бельського, Г.Генсерук, Л. Демінської, П. Єфіменка, Л.Іванової, Р.Карпюка,

М. Карченкової, Г. Кондрацької, Т.Кравчук, В. Кукси, А.Міненко, Г.Михайлишин, Р.Мушкети, В. Наумчука, В.Омельяненко, Т.Прокопів, О.Сидорка, О. Смакули, С.Собка, Л.Сущенко, О.Федик, А.Чорноштана, Б.Шияна, В.Яловика (окремі аспекти професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури).

Цей феномен розглядається як творча діяльність людей, 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 передачі 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. Акцентується увага на розгляді валеологічного самовдосконалення як особливої досконалості, яка характеризується відповідністю не загальним суспільним нормам, а еталонам, встановленим у будь-якій сфері діяльності. Серед великої 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». Відсутність самовдосконалення у професії, як і наявність окремих її деструктивних форм, призводять до зворотних негативних наслідків виконання професійних функцій [2, с.11].

Валеологічне самовдосконалення вчителя фізичної культури виявляється в грамотному доборі напрямів діяльності, засобів, моделей, рішень, спрямованих на використання його професійних здібностей. Валеологічне самовдосконалення – це складова індивідуальної педагогічної культури, яка об'єднує цінності й професійні якості, що сприяють у своїй сукупності соціально корисній реалізації професійного потенціалу. Вона включає особистісний компонент, в якому інтегровано цінності, властивості, здібності, необхідні для професійного самовдосконалення, та діяльнісний компонент, що поєднує знання та вміння, які потрібні вчителю фізичної культури для соціально корисного професійного вдосконалення. Валеологічне самовдосконалення має інтеграційну властивість цілого, яка не зводиться до властивостей окремих частин та ієрархічно включена в системи більш високого

порядку.

Одним із провідних завдань дослідження проблеми валеологічного самовдосконалення постає визначення критеріїв та рівнів його сформованості в учителів фізичного виховання. Критеріями оцінки сформованості валеологічного самовдосконалення учителів фізичної культури постають в особистісному компоненті: сприйняття буття, емпатія, самовідношення, автономність, ціннісні орієнтації. У діяльнісному компоненті: креативність, цілеспрямованість, професійне самосприйняття, комунікативність. Оцінка за такими критеріями можлива завдяки використанню кількісних та якісних показників. Кількісними показниками виступають емпіричні результати, отримані, наприклад, в результаті використання психодіагностичних методик „Самоактуалізаційний тест” (САТ) та „Мета - засіб - результат” (МЗР). Якісними показниками є результати експертного оцінювання та самооцінювання вчителями фізичного виховання за визначеними рівнями:

- низький рівень, для якого характерні: невміння правильно оцінити свої професійні якості й можливості, відсутність розуміння інших людей (викладачів, однокласників, учнів тощо), їх емоцій і почуттів; реакція на деякі емоційні ситуації роздратуванням, гнівом або агресивністю; високий рівень егоцентризму; схильність перекладати відповідальність за свої невдачі на інших людей; відсутність свідомого контролю над подіями власного життя, у тому числі над професійно значущими; відсутність орієнтації у визначенні особистісних цінностей, ідеалів істини, краси, доброти, цілісності; формальне прийняття фізичної культури як особистісної цінності; недостатній рівень знань з теорії та методики проведення занять з фізичного виховання, невміння організовувати практичні заняття з фізичного виховання;

- середній рівень, що характеризується: самостійністю суджень при вирішенні поставлених професійних завдань; активністю та ініціативністю в діяльності; сформованістю організаторських, проектувальних, конструктивних умінь; розвинутою рефлексією; достатнім для правильного проведення занять рівнем знань з теорії та методики фізичного виховання. Цей рівень характеризується невмінням контролювати свій емоційний стан, небажанням прислухатися до інших людей, захистом своїх корисливих інтересів на шкоду інтересам інших;

- високий рівень характеризується глибоким усвідомленням сутності

педагогічної культури, самостійною оцінкою та вибіркоvim прийняттям її елементів; стабільним проявом та високим рівнем усіх складових культури професійної самореалізації в будь-яких обставинах. Реалізація складових культури професійної самореалізації набуває вільного, творчого характеру, що виявляється у високому рівні знань і вмінь, необхідних для професійної діяльності, у потребі в постійному професійному самовдосконаленні, розвинутій рефлексії, гнучкості та адаптивності тощо.

У процесуальному плані таке багаторівневе утворення входить до складу загальної культури, що характеризує глибину освоєння валеологічного досвіду. Це знання в галузі валеології, уміння виділяти їхню виховну сутність і використовувати в практиці організації здорового способу життя. Умовно можна виділити три етапи валеологічного самовдосконалення:

1) етап валеологічної свідомості – коли відбувається постійне нагромадження особистістю знань в галузі збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;

2) етап валеологічного мислення – коли відбувається усвідомлення особистістю змісту валеологічних знань, осмислення їхньої моральної, духовної сутності, виховної цінності, переживання активного, позитивного ставлення до них;

3) етап валеологічної діяльності – організація особистістю здорового способу життя.

Самоспостереження та самоаналіз формують бажання самовдосконалюватися, дозволяють бачити і розвивати свої особистісні можливості, підвищувати свій інтелектуальний потенціал. Необхідно формувати в людини моральне ставлення до свого здоров'я, що виражається в бажанні і потребі бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. Вона повинна усвідомлювати, що здоров'я для людини найважливіша цінність, головна умова досягнення будь-якої життєвої мети, і кожен сам несе відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я. Щоб мотивувати його на здоров'язберігаюче поведіння, необхідно зацікавити, створити позитивні емоції при освоєнні знань, дати відчуття задоволення від методів оздоровлення, використовувати позитивні приклади з навколишньої життя, особистий приклад батьків, педагогів [2, с.9].

На основі аналізу й узагальнення ряду досліджень були встановлені такі принципи підходи, що сприяють успішному валеологічному

самовдосконаленню:

- системний підхід. Людина являє собою єдність тілесного і духовного. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не удосконалювати емоційно-вольову сферу, якщо не працювати з душею і моральністю студента;

- діяльнісний підхід. Освоюється студентами в процесі спільної з педагогом діяльності. Необхідно не направляти студентів на шлях здоров'я, а вести їх за собою цим шляхом.

Спираючись на дослідження Ш.Амонашвілі, Н.Баришевої, Г.Балла, І.Берднікова, І.Глинянкової, В.Кожанова, Г.Костюка, О.Пехоти, С.Сисоєвої, піддані теоретичному аналізу, були виділені такі рівні валеологічного самовдосконалення:

- адаптивний рівень. Він характеризується хитливим ставленням до валеологічної реальності. Мета і завдання його валеологічної діяльності визначені в загальному виді і не є орієнтиром у діяльності. Ставлення до психолого-педагогічних знань індиферентне, система знань і готовність їх використовувати в необхідних валеологічних ситуаціях відсутня. Практична діяльність будується по заздальгідь відпрацьованій алгоритмізованій схемі, творчість практично не виявляється. Різноманітні види валеологічної діяльності між собою слабо корелюють. Особистості, що знаходяться на цьому рівні, не виявляють активності в плані валеологічного самовдосконалення;

- репродуктивний рівень. Відрізняється проявом тенденції до стійкого ціннісного ставлення до валеологічної реальності. Більш високо оцінюється і визнається роль валеологічних знань, виявляється прагнення до встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин між учасниками валеологічного процесу, відзначається більш високий індекс задоволеності валеологічною діяльністю. На відміну від адаптивного рівня успішніше розв'язуються не тільки організаційно-діяльнісні задачі, але і конструктивно-прогностичні, які передбачають діяльність із цілеспрямування і планування своїх дій, прогнозу їхніх наслідків. Творча активність виявляється в рамках відтворюючої діяльності, але з елементами пошуку нових рішень у стандартних валеологічних ситуаціях. У таких студентів формується позитивна спрямованість потреб, інтересів, схильностей; мислення характеризується наявністю окремих проявів переходу від репродуктивних форм до пошукового;

- евристичний рівень. Характеризується більшою цілеспрямованістю,

стійкістю, усвідомленістю шляхів і способів діяльності. Помітні зміни відбуваються в структурі технологічного компонента, що свідчить про становлення особистості як суб'єкта власної валеологічної діяльності. Діяльність на цьому рівні відрізняється вираженою гуманістичною спрямованістю у взаємодії з однокурсниками, оточуючими людьми. У структурі валеологічного мислення важливе місце займає валеологічна рефлексія, емпатія, що забезпечують реальне глибоке розуміння й усвідомлення дій і вчинків. Це виявляється у виборчому ставленні до пропонованих форм валеологічної діяльності, в оволодінні основними методами пізнання й аналізу власної діяльності, що відрізняється постійним пошуком і використанням нових технологій, готовністю передавати свій досвід іншим;

- креативний рівень. Відрізняється високим ступенем результативності, мобільністю валеологічних знань, утвердженням стосунків співробітництва і співтворчості. Позитивна емоційна спрямованість валеологічної діяльності стимулює перехід до стійкоперетворюючої, активно-творчої і самостворюючої діяльності. Технологічна готовність особистості цього рівня здобуває цілісний, завершений характер. Особливе місце в її структурі здобувають аналітико-рефлексивні уміння; усі компоненти технологічної готовності між собою тісно корелюють, виявляючи велику кількість значимих зв'язків і утворюючи цілісну структуру діяльності. У структурі кожного компонента виявляються «ядерні», системоутворюючі елементи. У діяльності вчителя важливе місце займають такі форми прояву творчої активності, як валеологічна імпровізація, валеологічна інтуїція, уява, які забезпечують оригінальне, продуктивне рішення валеологічних завдань; у структурі особистості гармонійно поєднуються наукові і валеологічні інтереси і потреби; високий рівень валеологічної рефлексії і творчої самостійності створюють умови для ефективного самовдосконалення індивідуально психологічних, інтелектуальних можливостей особистості [6, с.147].

Висновки. Валеологічне самовдосконалення – це інтегративна особистісна якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, валеологічного мислення, набуття досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок у практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної

свідомості.

Література

1. Брехман И.И. Валеология / И.И. Брехман. – СПб.: Наука, 1993. – 170 с.
2. Грибан В.Г. Валеология: Навчальний посібник / В.Г.Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Зайцев В.П. Валеология – учение о здоровье: Учебное пособие / В.П. Зайцев. – Харьков, 1996. – 160 с.
4. Кушнір В.А. Системний аналіз педагогічного процесу: методологічний аспект / В.А. Кушнір. – Кіровоград, 2001. – 348 с.
5. Модернізація вищої освіти України; Болонський процес / Уклад. М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, К.М. Лемківський, Ю.В. Сухарніков; Відп. ред. М.Ф. Степко. – К.: Освіта України, 2004. – 60 с.
6. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Петроградский и К°, 1995. – 350 с.