

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розкривається взаємозв'язок педагогічної культури та культури здоров'я майбутнього учителя. Культура здоров'я розглядається як одна зі складових педагогічної культури та як необхідна умова саморозвитку, самовдосконалення та самооздоровлення особистості. Наголошується на важливості формування культури здоров'я у майбутніх педагогів та учнів.

Ключові слова: культура здоров'я, педагогічна культура, саморозвиток, самовдосконалення, самооздоровлення.

Реформування сучасної системи освіти, зумовлені ним зміни в навчально-виховному процесі підвищують вимоги до підготовки вчителя, його професійних, особистісних якостей, психолого-педагогічної культури. Психолого-педагогічна культура вчителя розвивається не тільки за умови знання і розуміння психології та духовного світу дитини, але й за умови сформованості відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я своїх вихованців.

Важливим аспектом педагогічної діяльності є комплексний розвиток особистості учнів, досягнення ними високого рівня освіченості та культури із збереженням і зміцненням їхнього здоров'я, формування почуття відповідальності за нього.

У практиці професійної підготовки у педагогічному ВНЗ проблеми формування культури здоров'я, на жаль, не приділяється достатньої уваги. Останнім часом визначилося протиріччя між зростаючою потребою майбутніх педагогів у інформації про здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, культуру здоров'я та обмеженіми можливостями навчально-виховного процесу.

Гуманістична мета професійної підготовки вчителя, яка розкрита в «Концепції педагогічної освіти», сформульована як його загальнокультурний, моральний та професійний розвиток. Однією зі складових загальнокультурного розвитку є високий рівень культури здоров'я майбутнього педагога. Підготовка вчителя з високим рівнем культури здоров'я сприяє вирішенню пріоритетних завдань системи освіти, одним із яких є «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності» [5].

Видатний український педагог В.О. Сухомлинський у своїх педагогічних працях постійно наголошував, яка велика роль належить учителеві у вирішенні складних завдань навчання, виховання й оздоровлення дітей: «З кожним роком ми все більше переконаємося, що попередження хвороб і схильності до захворювань, зміцнення організму – головна умова повноцінної розумової праці і всього духовного життя дитини... Ця проблема має і зворотній бік: здоров'я великою мірою залежить від духовного життя, зокрема, від культури розумової праці» [7].

Багато досліджень присвячено формуванню здорового способу життя на всіх етапах навчання та виховання підростаючого покоління (Р.І. Айзман, І.І. Брехман, Е.Н. Вайнер, Е.М. Казін, Г.А. Кураєв, Ю.П. Лісіцин та ін.).

Проблемами педагогічної культури майбутнього вчителя присвячені роботи О.В. Бондаревської, В.М. Гриньової, І.Ф. Ісаєва та ін. Досить ґрунтовно висвітлюються проблеми формування культури здоров'я у працях українських вчених В.П. Горащука, О.І. Муравова, Г.П. Голобородько. Інформаційним технологіям в освіті присвячені праці С.І. Архангельського, Ю.К. Бабанського, Б.С. Гершунського, В.А. Извозчикова та ін.

Проблеми здоров'я розглядаються вченими різних напрямів: педагогами, психологами, лікарями, фізіологами, генетиками, організаторами охорони здоров'я, екологами, філософами, соціологами та іншими (Р.І. Айзман, Г.Л. Апанасенко, І.І. Брехман, Е.Н. Вайнер, П.П. Горбенко, В.І. Дубровський, В.В. Колбанов, Ю.П. Лісіцин, С.Н. Толстов), що ілюструє комплексний характер проблеми.

Поняття «здоров'я» досить складне явище тому існує багато поглядів на сутність цього поняття. У поняття «здоров'я» включено безліч різних значень і смислових відтінків, які не можуть бути охоплені ніякою з існуючих галузей знань. Воно є однією з фундаментальних характеристик людського існування і природно, так чи інакше розуміється в будь-якій культурі та переоцінюється кожного разу, коли культура переживає глибокі й радикальні трансформації.

Визначення здоров'я дане Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я отримало широке міжнародне визнання. У статуті ВООЗ зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Але на даній стадії розвитку суспільства це визначення не є вичерпним. Воно критикується в багатьох роботах, присвячених цій проблемі.

На сучасному етапі вчені виділяють декілька компонентів здоров'я (Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко), а саме:

- соматичне здоров'я – стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку;
- фізичне здоров'я – рівень росту та розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції;
- психічне здоров'я пов'язане з особистістю та залежить від розвитку емоційно-вольової та мотиваційно-потребової сфер, від розвитку самосвідомості й від усвідомлення цінності для особистості власного здоров'я та здорового способу життя;
- моральне здоров'я – комплекс емоційно-вольових і мотиваційно-потребових властивостей особистості, система цінностей, поведінки індивіда в суспільстві, установок і мотивів [3].

Осмислення проблеми здоров'я людини в контексті глобальних проблем сучасності спрямовує нас в більш широку проблему культури. Створюючи умови для усвідомлення студентами зна-

чення здоров'я для повноцінного та щасливого життя, формуючи у них орієнтацію на збереження здоров'я, ми тим самим сприяємо і подоланню кризи культури.

Залучення дітей до системи загальнолюдських цінностей здійснюється дорослими – батьками і педагогами, які для дітей є референтною групою і своєрідними «носіями культури», які, на жаль, самі не засвоїли в достатній мірі інтелектуальні, рушійні, технологічні, мобілізаційні цінності культури збереження здоров'я.

Пошук способів збереження здоров'я у сучасному суспільстві є досить актуальним, тому ця проблема є однією з ключових не лише в медичній, а й у педагогічній науці. Це можна пояснити тим, що педагогічна наука розробляє способи залучення учнів, студентів до цінності «здоров'я» як форми культури.

Культура здорового способу життя розглядається як система сприйняття і використання досвіду оздоровлення різних народів за умови збереження морального, гуманістичного підходу до навколишнього в природі і суспільстві.

Орієнтація учнівської молоді на культуру здоров'я здійснюється в процесі освіти, оскільки вона має в своєму розпорядженні можливості усувати негативні тенденції в духовній позиції людини, суспільства. Освіта, що долучає учнів, студентів до цінностей, транслює культуру, яка стає одним із провідних шляхів здобуття людиною своєї сутності.

Під педагогічною культурою педагога розуміють таку узагальнюючу характеристику його особистості, яка «відбиває здатність наполегливо та успішно здійснювати навчально-виховну діяльність у поєднанні з ефективною взаємодією з учнями і вихованцями» [2]. Вона покликана сприяти удосконаленню навчально-виховного процесу. Функції, які виконує культура педагога, включають у себе не тільки формування світогляду в учнів і вихованців, розвиток у них інтелектуальних сил і здібностей засвоєння моральних принципів, але й розвиток фізичних сил дітей, зміцнення їх здоров'я.

Про рівень сформованості педагогічної культури і культури здоров'я майбутнього вчителя свідчитиме ставлення педагога до:

- учнів. Компетентність педагога у питаннях валеологічного виховання дозволяє йому давати поради учням по збереженню і зміцненню здоров'я під час навчання та у вільний час. В основі такого ставлення лежить глибока любов до дітей, розуміння здоров'я як найважливішої загальнолюдської цінності, як умови ефективного навчання дітей, їх саморозвитку, самореалізації.
- самого себе. Настає необхідність удосконалення духовного, фізичного, психічного і соціального аспектів здоров'я, на високу активність, ініціативу, творчість до самооздоровлення, на самоаналіз. Орієнтація на підвищення рівня загальної культури в цілому.
- професійно-педагогічної діяльності. Орієнтація на валеологічну педагогіку, тобто здатність майбутнього вчителя до організації такої навчальної діяльності, яка не завдає шкоди здоров'ю учнів. Настає необхідність розвитку демократичних, гуманних відносин учителів і адміністрації школи з учнями.

Таким чином, педагогічну культуру майбутнього вчителя не можна розглядати окремо від культури здоров'я. Учитель, який не має уявлення про культуру здоров'я не може мати і високий рівень педагогічної культури. Оздоровлення учнів у шкільному навчально-виховному процесі стає можливим тільки в тому випадку, якщо педагог отримав глибокі медико-валеологічні знання у вишій й після закінчення його прагне використати ці знання у своїй повсякденній роботі, займається самоосвітою з проблем, які його хвилюють.

Учитель з високим рівнем культури здоров'я має не тільки глибокі медико-валеологічні знання, але й певні уміння. Ці уміння необхідні йому для:

- самостійної оцінки стану свого здоров'я і само оздоровлення;
- оцінки стану здоров'я учнів і їх оздоровлення;
- надання, за необхідності, негайної долікарської допомоги постраждалим при нещасних випадках;
- організації навчально-виховного процесу, який не завдає шкоди здоров'ю учнів.

Формувати культуру здоров'я необхідно з дитинства, і вся відповідальність за успіх даного процесу покладається на педагога, який, в свою чергу, сам є носієм і пропагандистом даної культури.

Функція формування відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих, вироблення здорового способу життя на основі саногенного мислення визначена самим поняттям «культура здоров'я».

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 стверджує, що досягнення цілей самовдосконалення – гармонії рис, згоди з самими 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].

В останнє десятиліття все більше дослідників вважає, що здоров'я породжується саногенним мисленням. Воно, як зазначає Ю. Орлов, зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, дозволяє контролювати емоції, потреби й бажання і, відповідно, запобігає захворюванню [6].

Комплексне розуміння культури в усій її різноманітності дозволяє усвідомити її вплив на фізичний, психічний і розумовий розвиток людини, на стан її здоров'я. Від рівня культури здоров'я молоді: самоосвіти, самосвідомості, самооздоровлення особистості у конкретних формах її матеріальної та духовної культури залежить стан фізичного та психічного здоров'я.

Культура визначає ставлення людини до психосоматичного здоров'я, тобто до здоров'я душі й тіла, оскільки вона покликана

перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного й духовного удосконалення. Духовність – головний стрижень педагогічної культури і культури здоров'я. Процес формування культури здоров'я пов'язаний з духовним перетворенням особистості.

У системі формування здорового способу життя з самого початку слід зрозуміти, що ніякі побажання, накази, покарання, не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти та зміцнювати власне здоров'я, якщо людина сама не буде свідомо формувати власний стиль здорової поведінки. Для збереження здоров'я людина повинна здійснювати якісь дії. Для кожної ж дії потрібен мотив, а сукупність мотивів складає мотивацію (мотивація – це спонування, що викликає активність організму та визначає спрямованість цієї активності). Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя – невід'ємна частина культури здоров'я людини, однак свідомо побудова свого способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я досягається далеко не кожним, навіть тим, хто робить такі спроби. При цьому мотив без мети теж не спонукає до дії.

Для досягнення поставленої мети О.Н. Московченко пропонує наступну ієрархію мотивів:

- мотивацію на здоров'я – бути здоровим, зміцнювати здоров'я, знизити вплив навколишнього середовища на здоров'я;
- соціально-значимі мотиви – хочу бути готовим до життя, навчання, домогтися високих результатів у навчанні, сформувані імідж для просування службовими сходами;
- мотив особистості – самоствердження, створення позитивних емоцій і впевненості в собі, самовдосконалення себе як особистості, пізнавальний інтерес [5].

Заслугує уваги погляд на мотивацію стилю здорового життя Г.П. Артюніної та С.А. Інатькова, які виділяють наступні мотиви:

- самозбереження (коли людина знає, що якась дія загрожує її безпеці, вона цю дію не робить);
- підпорядкування етнокультурним вимогам (будь-яка людина живе в суспільстві, в якому впродовж тривалого часу відбиралися корисні звички, навички, вироблялася система захисту від несприятливих факторів зовнішнього середовища);
- отримання задоволення від самовдосконалення;
- можливість для самовдосконалення (якщо людина буде здорова, то зможе піднятися на вищий щабель суспільної сходинки);
- здатність до маневрів (здорова людина зможе міняти професії, пересуватися з однієї кліматичної зони в іншу);
- сексуальна реалізація;
- досягнення максимально можливої комфортності [1].

Випадки, коли всі сім мотивів є для людини однаково значущими, зустрічаються вкрай рідко. Найчастіше в різні періоди життя людини якісь мотиви виходять на перше місце, інші відходять на другий план.

Необхідно домогтися, щоб прагнення людини до покращення свого здоров'я було його природною потребою.

І, нарешті, велике значення має формування культури здорового способу життя. Це питання є невід'ємною складовою проблеми людини у швидко мінливому сучасному, але зберігаючому своїй фундаментальній 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;
- організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в початковій школі.

Слід зазначити, що до молодшого шкільного віку необхідно навчити дитину усвідомлювати мотиви своїх дій: чого хочу, чому хочу, для чого хочу здійснити ту чи іншу дію, в чому її цінність для мене і навколишнього світу. Це допомагає дитині перейти до мотиву – мети, на основі чого й розгортається її власна рухова діяльність, яка забезпечує їй життєвий простір, де дитина набуває досвід і основи фізичної культури, що зберігають її цілісність.

На жаль, значна частина педагогів не тільки не має чіткого уявлення про те, яким чином можна пропагувати набуті знання й уміння з проблеми збереження здоров'я дітей, але й не проявляють творчої активності, не займаються самоосвітою з цих питань.

Підвищенню рівня культури здоров'я майбутніх педагогів, а також формування умінь і навичок здоров'язберігаючої культури у молодших школярів сприятиме:

- засвоєння систем наукових знань з проблем збереження і зміцнення здоров'я;
- розвиток умінь і набуття навичок з питань самооздоровлення свого організму й оздоровлення учнів в урочний та позаурочний час;
- розвиток на наукових засадах умінь організовувати різні види валеологічної діяльності учнів, пропагувати набуті знання;
- набуття досвіду творчої діяльності з питань збереження власного здоров'я і здоров'я учнівської молоді;
- безперервне удосконалення саморегуляції поведінки, спрямованої на взаємодію духовного, фізичного, психічного і соціального аспектів здоров'я;
- досягнення стану біосоціальної гармонії – гармонії людини з самою собою й навколишнім світом.

Отже, поняття культури здоров'я має як практичне, так і морально-етичне, духовне вираження. Його розглядають у взаємодії та взаємообумовленості психофізичного і духовного, теоретичного (саногенне мислення, культура розумової праці) і прак-

тичного (культура побуту та поведінки, діяльності) змісту, біологічних і психоемоційних форм людської спільності, практики міжособистісних стосунків.

Культура здоров'я майбутніх педагогів набуває особливої актуальності. Саме від них значною мірою залежатиме здоров'я учнів, прищеплення їм навичок здорового способу життя, формування культури поведінки, спілкування тощо. Вміння сприяти розвитку у дитини потреби в зміцненні свого організму є одним з найважливіших аспектів педагогічної діяльності кожного вчителя.

Отже, культура здоров'я має велике значення для педагога. Вона сприяє його професійному й особистісному саморозвитку і самовдосконаленню. Тому її слід розглядати як складову педагогічної культури. Адже професіоналізм, компетентність майбутнього вчителя визначаються у сучасних умовах тим, яке місце посідає культура здоров'я у педагогічній культурі особистості.

Список використаних джерел:

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезней и образ жизни / Г.П. Артюнина, С.Л. Игнатюкова. – 2-е изд., перераб. – М. : Академический Проект ; Фонд «Мир», 2005. – 560 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти. – К., 2002.
3. Коваленко В.Н. Здоровьесберегающие технологии / В.Н. Коваленко. – М. : Вако, 2004. – 214 с.
4. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Схемы и комментарии / В.Г. Крысько – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 368 с.
5. Московченко О.Н. Системный підхід до оцінки здорового способу життя / О.Н. Московченко // Валеологія. – 1999. – №2. – С. 14-18.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности : кн. для учителя / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
7. Сухомлинский В.А. Избранные произведения : в 5 т. – К. : Рад. шк., 1979. – Т. 4. – 670 с.
8. Шевченко Г.П. Духовна культура і педагогіка / Г.П. Шевченко, М.Б. Свтух // Формування духовної культури учнівської молоді : Збірник наукових праць. – Луганськ : СУДУ, 1997. – 200 с.

The article reveals the relationship of pedagogical culture and health culture of future teachers. Culture of health is regarded as one of the components of pedagogical culture and as a necessary condition of self-development, self-improvement and self-healing personality. Stresses the importance of forming a health culture of future teachers and students.

Culture of health of personality is a complex and multifaceted psychological and pedagogical phenomenon, which is indicated by the large number presented in scientific literature different definitions of this concept.

In the concept of «health» includes many different meanings and connotations, which obviously cannot be included in any of the existing fields of knowledge.

A comprehensive understanding of culture in all its diversity allows one to understand its influence on physical, mental and intellectual development of man, his state of health. From the level of health culture of young people: self-education, self-awareness, self-improvement of personality in the specific forms of its material and spiritual culture depends on the state of physical and mental health.

The culture determines the individual's relation to psychosomatic health, that is, to the health of the soul and body, since it is designed to transform any area of human activity in the means of physical and spiritual perfection. Spirituality is the backbone of pedagogical culture and health culture. The process of formation of culture of health is associated with spiritual transformation of the individual.

Culture of health contributes to professional and personal self-development and self-improvement. It is considered as a component of pedagogical culture. Professionalism, competence of future teacher are defined in modern terms, what is the place of health in the pedagogical culture of the person.

Key words: health culture, pedagogical culture, self-development, self-improvement, samoozdorovlennya.

Отримано: 30.10.2015

УДК [796.4-057.874]:796.015

Т. Г. Кириченко

РОЗВИТОК СИЛИ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Атлетична гімнастика – один із найефективніших засобів усебічного розвитку організму людини. Система вправ із навантаженнями, спрямована на укріплення здоров'я, виправлення недоліків фігури та постави. Позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна осанка, слаборозвинені м'язи). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і благотворно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло мускулистим і красивим, дозволяє напрямлено управляти своєю статуєю. з гантелями, гириями, штангою, власною вагою (віджимання, підтягування на турніку), на спеціальних тренажерах сприяє досягненню високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцненню нервової системи. У першу чергу повинні вирішуватися завдання, спрямовані на збереження здоров'я, а вже потім – на розвиток сили і корекцію фігури. Також цей вид силових навантажень допомагає вирішувати питання дозвіля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові здібності школярів, спортивне тренування.

Постановка проблеми. Проблема полягає у вирішенні протиріччя між необхідністю використання силових вправ і відсутністю конкретних методичних рекомендацій по складанню тренувальних комплексів для розвитку силових здібностей у школярів.

Аналіз актуальних досліджень. У системі підтримки фізичної форми школярів атлетична гімнастика є важливим засобом формування в них здорового способу життя, розвитку