

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЦИКЛУ

У статті розкрито складний феномен "культура здорового способу життя", загальнолюдського та індивідуального буття. Культура здорового способу життя представляє собою комплекс культурно-оздоровчих заходів, спрямованих на охорону і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей. Культура здорового способу життя особистості – це соціально детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісне, системне, динамічне її становище, що характеризується певним рівнем знань та інтелектуальних здібностей, ціннісних орієнтацій.

Ключові слова: культура, здоров'я, спосіб життя.

Для збереження здоров'я на довгі роки, крім здорової спадковості, необхідний цілий комплекс заходів, що включає фізичну культуру (з достатньою руховою активністю, загартовуванням та інше), раціональний режим праці, відпочинку, харчування, відмова від шкідливих звичок, весь комплекс складових здорового способу життя. Головним результатом культури здорового способу життя є високий рівень здоров'я, розумової та фізичної працездатності, психоемоційна стійкість і здатність протистояти різноманітним стресовим, несприятливим екологічним факторам і факторам зовнішніх впливів. Сучасне суспільство пред'являє виключно високі вимоги до стану здоров'я психічної стійкості, фізичного розвитку підготовленості людини. Ефективність творчої, професійної, спортивної діяльності повністю обумовлена здоров'ям людини.

Аналіз літератури свідчить, що недостатньо опрацьовані педагогічні моделі формування культури здорового способу життя майбутнього вчителя початкової школи. В останні роки висувуються вимоги перегляду і докорінної зміни програм, засобів і методів гігієнічного навчання і виховання, впровадження принципів культури здорового способу життя, приведення їх у відповідність із соціально-економічними умовами життя населення. У цьому зв'язку можна виділити ряд суперечностей, що потребують свого вирішення:

– Між суспільним визнанням необхідності формування культури здорового способу життя підростаючого покоління та теоретичною й практичною нерозробленістю цієї проблеми в системі освіти;

– Між наявним виховним потенціалом соціуму, сім'ї і недостатнім ступенем його використання.

Питання формування і виховання культури здорового способу життя дітей розглянуто в роботах Н.П. Абаскалової, М.М. Амосова, В.К. Бальсевича, І.І. Брехмана, М.Я. Віленського, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловйова, Л.Г. Татарникової, О.Л. Трещевой та інших.

Г.М. Соловйов, виділив п'ять основних напрямів виховання культури здорового способу життя: формування знань та інтелектуальних здібностей; мотиваційно-ціннісних орієнтацій; фізичної культури; соціально-духовних цінностей; прилучення до оздоровчої діяльності [4].

Мета статті: розкрити складний феномен "культури здорового способу життя". Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського та індивідуального буття. Культура здорового способу життя представляє собою комплекс культурно-оздоровчих заходів, спрямованих на охорону і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.

Ідея гармонії душі і тіла як основи здоров'я виникла в глибоку давнину. Цією ідеєю свого часу скористався англійський філософ-педагог Д. Локк, і саме йому належить відомий вислів "здоровий дух у здоровому тілі". Слід зазначити, що збереженню та зміцненню здоров'я сприяє система здоров'язберігаючих форм життєдіяльності людини – здоровий спосіб життя, який закладається з раннього віку. На формування системи знань і умінь у сфері пізнання дитини самої себе, своїх можливостей і способів їх розвитку найбільший вплив роблять освітні установи, на які покладаються завдання з формування культури здорового способу життя, виходячи з соціальних основ здоров'я й усвідомлення відповідальності суспільства за здоров'я дітей.

Проблеми визначення сутності та компонентного складу культури здорового способу життя зв'язані, з неоднозначністю у тлумаченні сутності поняття "здоров'я", що є основною категорією у проблемі здорового способу життя. Різноманітність у визначенні цього поняття є відображенням неоднозначності самої людини, різноманітності його природи. Адже людина неоднозначна не тільки зовні, але і внутрішньо: поведінка, сприйняття, думки, вчинки, реакції на той чи інший вплив. Здоров'я – "динамічний стан (процес) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя" (академік В.П. Казначеев) [2]. Здоров'я представляє стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань і дефектів розвитку. Спосіб життя – сукупність конкретних форм життєдіяльності людей у всіх сферах суспільного життя.

На думку Г.М. Соловйова, культура здорового способу життя особистості – це соціально детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний, динамічний її стан, що характеризується певним рівнем знань та інтелектуальних здібностей, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, придбаних в результаті виховання, самовиховання й інтегрованих у практичній життєдіяльності, фізичному і психофізичному здоров'ї. Повертаючись до визначення поняття "здоровий спосіб життя" можемо виділити найбільш повні визначення даного поняття:

1. Здоровий спосіб життя – це система поглядів, що складається в процесі життя під впливом різних факторів на проблему здоров'я як на конкретне вираження можливостей людини в досягненні будь-якої поставленої ним мети [3]; спосіб організації виробничої, побутової та культурної сторін життєдіяльності, що дозволяє в тій чи іншій мірі реалізувати свій творчий потенціал [1]; соціально та історично певне уявлення про здоров'я, а так само і засоби й методи його інтеграції в практичне життя [4]; типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних та професійних функцій незалежно від статі, економічної та соціально-психологічної ситуації/

Фактори, що впливають на здоров'я:

1. Індивідуальний потенціал здоров'я: імунітет; статус харчування; усвідомлення свого "я"; позитивне ставлення до здоров'я; емоційна стійкість; фізична форма; здатність до самозахисту; адекватні знання.

2. Поведінка: робота і реакція; звички; рухливість; ставлення до соціуму; стрес; збуджуючі кошти.

3. Соціокультурна система: сім'я; сусіди; середовище дозвілля; засоби масової інформації; служби здоров'я; місце роботи.

4. Соціально-економічні та політичні умови: матеріальні ресурси; дохід; соціальна безпека; освіта; політичні пріоритети.

5. Фізико-біологічне середовище: клімат; природа; житло; робоче місце; транспорт; зв'язок; вода; їжа; відпочинок.

Гуманістичні тенденції розвитку нашого суспільства, особистісно-орієнтований та культурологічний підходи дозволяють переосмислити відповідно до сучасних вимог фізкультурно-оздоровчі та гігієно-профілактичні напрями педагогічного процесу.

Висновок. Сучасна стратегія освіти визначає культуру здорового способу життя як основу фізичного і соціального благополуччя, базис усебічного та повноцінного розвитку особистості дитини. Основною метою політики держави в галузі освіти є ефективне використання можливостей фізичної культури в оздоровленні нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення. Аналіз наукової та методичної літератури, яка зачіпає і розкриває проблеми формування культури здорового способу життя, показує різноманітність підходів та неоднозначність у визначенні сутності та компонентного складу культури здорового способу життя. Подальшу свою роботу бачимо в розробці системи завдань щодо зміцнення здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акилов М.В. Індивідуальний стиль здорового образу життя – цель обучения в системе физкультурного образования / Акилов М.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С.23-28.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003.

3. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. заведений / В.В. Марков. – М.: Издательский центр "Академия", 2001.

4. Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. Часть 1. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001.