

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ЦІЛІСНА ВЛАСТИВИТЬ ОСОБИСТОСТІ Й СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЇЇ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

Кіучеравий О.Г.

В статті с позиції целостного, культурологічного і особистісно-орієнтованого підходів обґрунтовується поняття культури здоров'я людини. Розкривається структура і зміст моделі культури морального, психологічного і фізичного здоров'я людини.

Ключеві слова: культура здоров'я; культура саморегуляції психологічного здоров'я; світоглядна культура; культура самоформування фізичного здоров'я.

The concept "culture of person's health" from the point of complete, cultural, personally-oriented approaches is described in the article. The structure and the content of moral, psychological and physical person's health culture model is highlighted in the present article.

Key words: culture of health, culture of psychological health self-regulation, world outlook culture, culture of physical health self-forming.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні важко знайти людину, яка б не розуміла те, що здоров'я важливіше за всі інші блага життя. Проте більшість із людей не є компетентними в питаннях збереження власного здоров'я, а тих, що багато знають у цій сфері, цікавить, як правило, тільки фізичне здоров'я. Факти свідчать про те, що в Україні переважна більшість учнів і студентів не знаходиться на високому і середньому рівнях розвитку психічного, морального і фізичного здоров'я. Основна причина такої ситуації коріниться в незадовільному стані морального і валеологічного виховання. Йдеться про те, що виховання здійснюється не на засадах цілісного та особистісно орієнтованого методологічних підходів. Перший з них вимагає вести мову про формування культури здоров'я учнів і студентів, а другий - націлює на врахування психологічного механізму процесів морального і валеологічного виховання: єдності валеологічної свідомості та самосвідомості особистості. Загальноосвітня та вища школи отримали соціальне замовлення на формування здорової особистості, тільки їй здатні вирішувати складні завдання державного становлення та власного самовдосконалення. Однак розв'язання цього практичного завдання пов'язано з цілою низкою суперечностей (у науці та практиці), які гальмують процес формування культури здоров'я у молоді. Провідною суперечністю є протиріччя між указаним соціальним замовленням навчальним закладам і рівнем наукового забезпечення шляхів його виконання. Тобто можна вести мову про існування загальної проблеми гармонізації цілісного та особистісно орієнтованого підходів в питаннях розгляду поняття культури здоров'я особистості, проектування його моделі.

Аналіз основних досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Філософи, культурологи, медики і педагоги трактують феномен культури здоров'я в широкому і вузькому контекстах.

Висвітлюючи культуру здоров'я в широкому сенсі як струнку самостійне вчення, В. Скумін підкреслював, що „це фундаментальна наука про людину

та її здоров'я, інтегральна галузь знання, яка розробляє і вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації та створення здорового середовища проживання” [5, С. 14-15].

У 90-ті роки минулого століття процес формування культури здоров'я вперше став об'єктом наукового пошуку українських педагогів (у студентів університету - Г. Кривошеєвої, у школярів - В. Горашука). Різні сторони цього об'єкта вивчали: В. Бабич (підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів), В. Коваль (особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах), Ю. Драгнев (формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання), О. Соколенко (формування ціннісного ставлення студентів вищих навчальних закладів до свого здоров'я) та ін. Найбільший внесок в обґрунтування теоретичних і практичних основ формування культури здоров'я школярів зробив В. Горашук. Цей учений-педагог вважає, що „культура здоров'я - це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення її здоров'я” [3, С. 167-168].

У цілому оцінюючи монографію цього фахівця „Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика)” як фундаментальну і актуальну наукову працю, зазначимо, що вона не уникала недоліків у плані висвітлення структурних елементів культури здоров'я особистості. Ним запропонована концептуальна модель культури здоров'я, структурними компонентами якої виступають три блоки - програмно-змістовий, потребнісно-мотиваційний і діяльнісно-практичний [Там само. - С. 168-176].

По-перше, підкреслимо, що знання і уміння у сфері збереження і зміцнення здоров'я за умов їх емоційного переживання особистістю також виступають у ролі її провідних цінностей.

По-друге, В. Горашук вважає, що „потребнісно-мотиваційний блок відбиває світоглядну сторону культури здоров'я особистості” та „характеризує високий ступінь духовності гуманістичних ціннісних орієнтацій індивіда в їх цілісності...” [Там само. - С. 168]. З нашої точки зору, треба вести мову про особистість, а не про індивіда, а саме - про спрямованість особистості: її потреби у збереженні й формуванні здоров'я, відповідні мотиви, цілі, установки тощо. Сама назва блоку - потребнісно-мотиваційний - вимагає розкриття сутності конкретних потреб і мотивів. У психологічному вимірі не можна ставити повноцінний знак рівності між потребнісно-мотиваційним і ціннісно-орієнтаційним елементами культури здоров'я особистості: на с. 170 монографії цього автора відбулася їх пряма заміна (потребнісно-мотиваційного на ціннісно-орієнтаційний). Отже, є необхідність насамперед визначити сутність культури здоров'я особистості на зазначеному раніше методологічному підґрунті та показати структурні компоненти її моделі.

Мета статті: з'ясувавши сутність культури здоров'я особистості у вузькому і широкому контекстах, розкрити з позиції цілісного та особистісно орієнтованого підходів структуру та зміст моделі культури здоров'я як складової загальної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методологічний принцип цілісності вимагає вести мову про культуру здоров'я людини як складову загальної культури особистості, пов'язаної з її психікою, духовністю і фізичним станом в її єдності. Щодо аксіологічного підходу, то він націлює на виділення її одного з перших місць в ієрархії людських цінностей. З позиції культурологічного підходу є сенс розглядати цей феномен не лише в технологічному (розуміння загальної культури особистості й культури здоров'я як його складової в ролі специфічних способів людської діяльності), але і в особистісно-творчому аспектах.

Принципово важливим є те, що особистісно-творчий аспект культурологічного підходу до аналізу суті культури здоров'я у вузькому сенсі цієї категорії як провідної людської цінності не дозволяє зводити її лише до якісної характеристики певних знань чи умінь або міри їх достатності. Так, наприклад, робить В. Горашук. „У вузькому сенсі, - підкреслює він, - це якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями” [3, С. 167].

На думку Л. Татарнікової, поняття культури здоров'я особистості слід пов'язати зі ступенем достатності в оволодінні нею валеологічними знаннями, вміннями самокорекції психологічного стану, „включеності в процес оволодіння знаннями” [3, С. 194].

Ще в 80-ті роки ХХ ст. В. Климова визначила культуру здоров'я у вузькому контексті, як „уміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь” [4, С. 17].

Зробимо умовивід про те, що всі зазначені й інші подібні до них визначення культури здоров'я переважно відносяться до характеристик поняття „готовності до організації здорового способу життя”. Щодо безпосередньо культури здоров'я людини, то це найвищий рівень її творчої самодіяльності. Тобто про культуру здоров'я людини можна говорити лише тоді, коли вона вже оволоділа досвідом творчої діяльності у сфері самоуправління, „принесення користі” своєму організму. Зазначене дозволяє зробити перше визначення.

У вузькому контексті під культурою здоров'я доцільно розуміти цілісну властивість особистості, яка відбиває її здатність в цілях оздоровлення творчо застосовувати на практиці внутрішньо прийняті в ролі самоцінних валеологічні, спеціальні психолого-педагогічні знання і технології з урахуванням своїх індивідуально-типологічних особливостей, потреб у фізичному розвитку, інтересів у цій сфері.

Результати аналізу категорії „культура здоров'я” в широкому значенні цього поняття і на підґрунті цілісного підходу (як особливої, життєво важливої для людини системи) зорієнтовують на виділення в її структурі духовного, психічного і фізичного компонентів. Особистісно орієнтований підхід вимагає вказати на оптимальний засіб оздоровлення - саморегуляцію.

Іншими словами, в широкому контексті культура здоров'я як складова частина загальної культури особистості й стержнева системна якість - це її здатність до організації творчого процесу оптимальної саморегуляції власних духовно-моральної, психічної та фізичної сфер на основі внутрішнього прийняття як значущих валеологічних цінностей і психолого-педагогічних знань в сфері самовиховання.

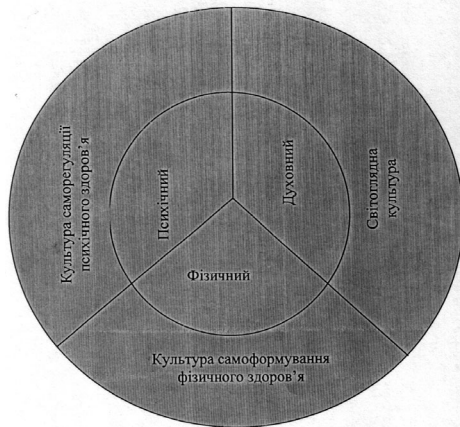


Рис. 1. Структурні компоненти культури здоров'я

На рис. 1. відбито такі структурні компоненти культури здоров'я особистості: культура саморегуляції психічного здоров'я; світоглядна культура; культура самоформування фізичного здоров'я. У своїй єдності ці компоненти й забезпечують здоров'я психічне, духовне і фізичне. Рівень сформованості відповідної культури особистості залежить як від педагогічного впливу (батьки і педагоги створюють умови для усвідомлення учнями або студентами потреби в самоформуванні культури здоров'я), так і від активності самих суб'єктів валеологічного самовиховання.

Центральне місце в структурі культури здоров'я посідає світоглядна культура. Взаємодіючи з психічною і фізичною культурами, вона виконує системоутворюючу функцію за рахунок свого ядра - духовно-морального здоров'я особистості. Це ядро має прямі емоційно-ціннісні й логіко-когнітивні зв'язки з духовно-моральною складовою усього змісту українського виховання як системи. Провідне місце світоглядної культури здоров'я зумовлюється її високими духовними потенціалами, які грають роль джерел „наповнення” інших культур психічною і фізичною енергією моральної самотворчості, усвідомлення учнями вищого сенсу людського буття і, зокрема, фізичного і психічного самоудосконалення.

Разом з тим фізичне і психічне здоров'я людини є чинниками підвищення рівня здоров'я духовного. В народній педагогіці давно стала аксіомою відома формула: „В здоровому тілі - здоровий дух!”

Треба вести мову і про діалектичний зв'язок між психічною та фізичною складовими даної системи. З одного боку, усвідомлена потреба у формуванні фізичної готовності й культури фізичного здоров'я загалом проявляється в мотивах її самоформування, а з іншого - активність особистості у самоформуванні образу „Я”, компонентом якого виступає культура здоров'я, забезпечує динаміку її просування у напрямі досягнення образу „Я” - ідеальне.

Щодо культури психічного здоров'я людини, то вона є похідною від функції її оптимальної творчої дії на власні психічні процеси і стани. Ця культура грає

найважливішу роль в розвитку особистості разом з іншими функціями саморегуляції поведінки суб'єкта - плануючою і прогностичною з елементами цілепокладання і моделювання, селективною, коригуючою, функцією самотворення. Провідна мета функції „самосуб'єктного впливу” - регуляція рівня інтелектуальної активності, інтенсивності, а також способів і форм вираження емоційних реакцій, міри довільності психічних процесів і станів та ін. Вказані функції саморегуляції поведінки в ролі основних видлив український психолог М. Боришевський. Він „прив'язує” до них дії таких механізмів саморегуляції поведінки, як самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування і образ „Я” (інтегровану форму самосвідомості особистості).

За результатами психологічних досліджень, психічна саморегуляція відноситься до багаторівневих і поліфункціональних явищ. В аспекті формування культури психічного здоров'я важливим є положення про те, що саморегуляція включає психомоторну, когнітивну і комунікативну сфери людини та обумовлюється не лише її типологічними (природними) особливостями, наприклад емоційністю, але й такими особистісними властивостями, як спрямованість, інтереси, характер, ідеали і цінності.

Сучасній молоді слід свідомо оволодівати мистецтвом саморегуляції психічних процесів і станів. А це є дуже складною справою. Особливі труднощі очікують на кожну молоду людину на шляху саморегуляції емоцій (перш за все гніву, радості та страху), процес появи і зникнення яких не підкоряється прямим самоказам.

Програма формування досвіду саморегуляції емоційних станів підлітків та юнаків, як мінімум, повинна включати:

1) завдання у сфері усвідомлення реального образу „Я - емоційно урівноважена людина”;

2) завдання-самозобов'язання щодо самоформування відповідного ідеального образу;

3) проект засобів реалізації прийнятих самозобов'язань:

а) план оволодіння практикою використання формул-самоустановок на вихід з конфліктно-небезпечної комунікативної ситуації, на припинення спілкування з людиною, слова або дії якої викликають наростання гніву (наприклад, таких внутрішніх установок собі: «Вуста „на замок”! Кругом! Марш звідси!»);

б) план використання знань про рухову активність (розвивальних потенціалах швидкої ходьби, бігу, гімнастичних та інших вправ, фізичної праці) як ефективний засіб зниження емоційної збудливості.

Культура фізичного здоров'я - творчий процес фізичного і гігієнічного самовиховання. На його шляху зустрічається багато перешкод, подолання яких залежить від сформованості у людини вольових якостей особистості - цілеспрямованості, рішучості, ретельності, сміливості, відповідальності та ін. Досить високий рівень розвитку афективної сфери особистості - необхідна умова успішності її боротьби з основними ворогами фізичного здоров'я. Їх доцільно знати в „обличчя” (жадібність до їжі, гіподинамія, систематичне психічне і фізичне перевантаження, забруднення довкілля, шкідливі звички, неурівноважений характер тощо). Програма самовиховання, яка розробляється на основі адекватної самооцінки рівня фізичної готовності, а також знань

теорії й технології роботи над собою, є першим ефективним кроком у самоформуванні культури фізичного здоров'я.

Висновки. 1. Культура здоров'я є цілісною властивістю особистості й складовою частиною загальної культури і прямо впливає на рівень її самодостатності та ступінь відчуття нею щастя життя. Кожний з структурних компонентів цього феномену (культура саморегуляції психічного здоров'я, світоглядна культура, культура самоформування фізичного здоров'я) виконує особливі функції в системі творчого процесу самостановлення будь-якого представника молоді як особистості.

2. Оволодіння культурою здоров'я особистістю учня (студента) сприяє задоволенню її вищих потреб в самоактуалізації та самореалізації, а також потреб суспільства у національному культуротворенні. Цей процес вимагає від неї оволодіння мистецтвом саморегуляції психічних станів, організації морального і фізичного самовиховання. Управління ним на державному рівні повинно пронизувати усі законодавчі акти і програми у сферах науки, культури і освіти.

Література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М.Амосов. - К.: Здоров'я, 1990. - 166 с.
2. Болтарович З.Є. Народна медицина українців / З.Є. Болтарович. - К.: Наукова думка, 1990. - 232 с.
3. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (Теория и практика) / В.П. Горащук. - Луганск: Альма-матер, 2003. - С. 3-176.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье. - М.: Знание, 1985. - С. 17.
5. Скумин В.А. Культура здоровья - фундаментальная наука о человеке / В.А.Скумин. ? Новочеркасск:ТЕРОС, 1995. - С. 14-15.
6. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский // Избранные произведения: в 5 т. - К.: Рад.шк., 1979. - Т.3. - С. 9-297.
7. Сухомлинский В.А. Проблемы воспитания всесторонне развитой личности / В.А.Сухомлинский // Избранные произведения: в 5 т. - К.: Рад.шк., 1979. - Т. 1. - С. 57-218.
8. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генеза. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. - СПб.: Пятковский и К, 1995. - С.194.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ

УДК 378.147

Шлапак О.В.

Стаття присвячена дослідженню моделі формування готовності майбутніх учителів до професійної діяльності. Розглянуті провідні ідеї, котрі лягли в основу розробки та впровадження моделі. Автор аналізує різноманітні підходи трактування поняття «готовність до професійної діяльності» в області освіти.

Ключові слова: *готовність до професійної діяльності, майбутні вчителі, модель формування готовності до професійної діяльності.*