

УДК 378:614

Маслов Роман Вікторович

аспірант ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький
r.v.maslov@gmail.com

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У статті розглядаються теоретичні та методичні аспекти формування свідомого ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. Висвітлено сутність, основні підходи спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я особистості. Визначено інноваційні форми і методи, які сприяють формуванню свідомого ставлення особистості до власного здоров'я. Розкрито суттєві зв'язки і залежності, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Розглянуто основні положення фізіології, психології людини, соціології, інших суміжних дисциплін, що в сукупності дозволяють реалізувати необхідні технології, які зберігають, зміцнюють здоров'я, формують свідоме ставлення до власного здоров'я і виявляються у відповідних позитивних вчинках і діях особистості.

Ключові слова: формування; здоров'я; свідоме ставлення; майбутні фахівці; навчальний процес; форми; методи; інновації.

Постановка проблеми. Стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Кінець ХХ початок ХХІ століття характеризується, з одного боку, різкою зміною умов існування, з другого – розвитком нових технологій, які висувають високі вимоги до стану здоров'я людини. Темпи соціальних, економічних, і навіть кліматичних змін все зростають, вимагаючи від індивіда швидкої адаптації у житті та діяльності.

Методологічною основою формування свідомого ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців є гуманістична модель освіти, суть якої полягає у створенні сприятливої соціокультурної ситуації, готовності до формування суспільно значущої життєвої стратегії.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити особистості жити, успішно

діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у неї, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий».

Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку особистості, формування її психічного здоров'я (О.Л. Кононко, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Л.Д. Мельник, З.П. Плохій). Зокрема проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О.Л. Богініч, Є.О. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.А. Сварковську та ін. У працях І.І. Брехмана, О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк та ін. значна увага приділяється питанням збереження та зміцнення здоров'я особистості.

Відтак, залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування свідомого ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Мета статті проаналізувати підходи до організації освітнього процесу щодо формування свідомого ставлення до власного здоров'я майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, освітній процес щодо формування свідомого ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації передбачає розкриття суттєвих зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми.

Основним завданням вищого навчального закладу серед ряду важливих є: формування у особистості усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя, що сприяє становленню активної особистості. Отже, слід відзначити що людина, у якої буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового існування у соціумі. Тобто, буде бережно ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; прагнути до адекватного сприйняття знань і навичок щодо його охорони, втілення у повсякденне життя.

Варто зазначити, для досягнення мети щодо ціннісного ставлення до здоров'я особистості, необхідно спрямувати освітній процес у вищому навчальному закладі на виконання наступних завдань:

Систематизація знань майбутніх фахівців про фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо); психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними); соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

Перед практикою освітнього процесу вищих навчальних закладів стоять першочергові завдання: сформувати вміння майбутніх фахівців по збереженню власного здоров'я: зокрема у фізичній сфері здоров'я, самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності; у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, контролювати негативні емоції; у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових.

Без сумніву великого значення у вирішенні актуальних завдань у виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості відіграє безпосередньо освітній процес. Навчальний процес щодо формування у майбутніх фахівців свідомого ставлення до власного здоров'я доцільно будувати на таких принципах: науковості (навчальний матеріал, який пропонується майбутнім фахівцям, повинен ґрунтуватися на науковому фактичному матеріалі); доступності (навчальний матеріал має бути адаптований до сприймання, логічно структурований); наочності (інформацію, яка подається, доцільно супроводжувати демонстрацією наочного матеріалу, проведенням дослідів, прикладами з життя, літературних джерел.); системності (нові знання повинні базуватися на загальних знаннях, які вже набувалися раніше, сприяти формуванню в майбутніх фахівців понять щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я);

урахування індивідуальних особливостей особистості (обов'язково враховувати індивідуальні можливості особистості); активності особистості (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності, створивши умови для самостійного пошуку фактичного матеріалу щодо формування складових здоров'я).

Для формування компетентності майбутніх фахівців у сфері фізичного здоров'я необхідно щоденно планувати і проводити освітню роботу, використовуючи дидактичні ігри, посібники, художні та фольклорні твори, ілюстрації, приклади з життя.

Зауважимо, здоров'я - це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню ступінь на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. У міру зростання добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (в їжі, житлі та ін) відносна цінність здоров'я все більше буде зростати. Звісно, формування здорового способу життя є за своєю сутністю системоутворювальним проектом, який спрямований на діагностику, корекцію функціонального, психофізіологічного та духовно-морального стану людини.

Зазначене вище свідчить про доцільність формування таких знань про: *фізичне здоров'я*: організм людини як біологічна система; органи й системи життєзабезпечення, їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієна тіла; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я; генетичне здоров'я; репродуктивне здоров'я; культура харчування; фізична гармонія тіла; *психічне здоров'я*: індивід, особистість, індивідуальність; психіка людини; індивідуальнотипологічні особливості людини; емоції, почуття, воля, свідомість; сфера пізнання; самосвідомість, самооцінка, саморегуляція, самоактуалізація, самовиховання; основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я; мотивація поведінки й ціннісні орієнтації; психологія спілкування; стрес, психотравма; девіантна поведінка; попередження шкідливих звичок; психологічна самодопомога; резерви психічних можливостей людини: вплив засобів масової інформації та мистецтва на психічне здоров'я людини; *духовне здоров'я*: здоров'я в системі загальнолюдських

цінностей; духовність людини як основа здоров'я; духовні вчення про здоров'я; ідеал здорової людини; духовні цінності й засоби розвитку духовності; здоров'я в системі життєвих цінностей народу; традиції культури здоров'я українського народу; національні особливості формування здоров'я; календарні народні свята й здоров'я; *соціальне здоров'я*: людина як елемент соціуму; наслідки антропоцентричного ставлення до навколишнього середовища; етика родинних зв'язків; соціальні потреби та інтереси; мотивація поведінки; соціальне забезпечення життєво важливих потреб; соціальна адаптація.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації, зокрема у вищих навчальних закладах. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у сучасних вищих навчальних закладах пріоритетна роль належить активним інноваційним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них, зокрема, належать: соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-інсценізація тощо.

Доцільно застосовувати і традиційні методи: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю, створення громадської думки тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації адекватної моральної самооцінки, організації дієвої роботи з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, перебудові і зміні асоціальних форм у їхній поведінці на соціально значущі; підтримці, посиленню позитивних моральних спонук, активізації їх проявів чи загальмуванню негативних мотивів, зниженню їх сили, утриманню особистості від прояву деструктивної мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції,

педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Зазначимо, здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, цінність здоров'я як засобу досягти інших життєвих цілей для особистості важливіше, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривалу і повноцінну на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності перебувають у протиріччі одна з іншою. Безумовно, протиріччя між досягненням матеріального благополуччя і необхідністю бути здоровим вирішується на шляху вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності людей. Але не менш важливі власні установки та стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до неминущої цінності.

Серед причин неухай до підтримки свого фізичного стану майбутніми фахівцями з фізичної реабілітації відзначається брак часу і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості. Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе в організації життєдіяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я.

Висновки. Таким чином формування свідомого ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації є надзвичайно важливим сегментом та пріоритетною складовою професійної підготовки зазначеного фаху у сучасному вищому навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: Дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2007. – 258 с.
2. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: Наук.-метод. посіб. / Наук. ред. О.Л. Кононко. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
3. Лохвицька Л.В., Андрющенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навч.-метод. посіб. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
4. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – К.: Рад. школа, 1977. – 382 с.
5. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я, - М.: ФиС, 1987, - 192с.
6. Євсєєв Ю.І. Фізична культура. Ростов-н/Дону: Фенікс, 2003. - 384с
7. Зайцев Г.К. Потребностно-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів / / Теорія і практика фізичної культури. - 1993. - № 7. - С.21-24

Рецензент

Чернуха Н.М. - д. пед. н., проф..

Стаття надійшла до редакції 29.04.2015

ФОРМИРОВАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Маслов Роман Викторович

аспирант ДВНЗ «Переяслав-хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», г. Переяслав - Хмельницький
r.v.maslov@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты формирования сознательного отношения к собственному здоровью у будущих специалистов по физической реабилитации. Отражена сущность, основные подходы направлены на сохранение и укрепление здоровья личности. Определены инновационные формы и методы, которые способствуют формированию сознательного отношения личности к собственному здоровью. Раскрыты существенные связи и зависимости, которые существуют между состоянием здоровья человека и его образом жизни, уровнем знаний о здоровье, настроением, отношениями с другими людьми. Рассмотрены основные положения физиологии, психологии человека, социологии, других смежных дисциплин, что в совокупности позволят реализовать необходимые технологии, которые хранят, укрепляют здоровье, формируют сознательное отношение к собственному здоровью и оказываются в соответствующих позитивных поступках и действиях личности.

Ключевые слова: формирование; здоровье; сознательное отношение; будущие специалисты; учебный процесс; формы; методы; инновации.

FORMING OF CONSCIOUS ATTITUDE TOWARD OWN HEALTH FOR FUTURE SPECIALISTS ON PHYSICAL REHABILITATION

Roman V. Maslov

graduate student DVNZ «Pereyaslav-Khmel'nyts'ky state pedagogical university of the name of Grigory Skovoroda», Pereyaslav - Khmelnyts'ky
r.v.maslov@gmail.com

Abstract. In the article the theoretical and methodical aspects of forming of conscious attitude are examined toward an own health for future specialists on a physical rehabilitation. Essence is reflected, basic approaches are sent to maintenance and strengthening of health of personality. Innovative forms and methods that assist forming of conscious relation of personality to the own health are certain. Substantial connections and dependences, that exist between the state of health of man and his way of life, by the level of knowledge about a health, mood, relationships with other people, are exposed. The substantive provisions of physiology, psychology of man, sociology, other contiguous disciplines are considered, that in totality will allow to realize necessary technologies, that keep, strengthen a health, form

conscious attitude toward an own health and appear in corresponding positive acts and actions of personality.

Keywords: forming; health; conscious relation; future specialists; educational process; forms; methods; innovations.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Andryushchenko T.K. The formation of value attitude to their own health in preschool children: Dyc. candidate. ped. Sciences: 13.00.08/ Instytut problem vykhovannya APN Ukrayiny. – K., 2007. – 258 p. (in Ukrainian)
2. Commentary on the basic components of pre-school education in Ukraine scientific-method. guidances. / Nauk. red. O.L. Kononko. – K.: Red. zhurn. «Doshkil'ne vykhovannya», 2003. – 243 p. (in Ukrainian)
3. Lokhvyts'ka L.V., Andryushchenko T.K. Preschooler the basics of health: Teach method. guidances. – Ternopil': Mandrivets', 2007. – 176 p. (in Ukrainian)
4. Sukhomlynskyy V.A., Heart otdayu children.. – K.: Rad. shkola, 1977. – 382 p. (in Russian)
5. Amosov M. M. Reflections on Health, - M.: FyS, 1987, - 192p. (in Ukrainian)
6. Yevsyeyev Yu.I. Physical education. Rostov-n/Donu: Feniks, 2003. – 384p (in Ukrainian)
7. Zaytsev H.K. Need-motivational sphere of physical education students / / Teoriya i praktyka fizychnoyi kul'tury. - 1993. - № 7. - P.21- 24 (in Ukrainian)