

ДО ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Кожна незалежна держава створює свою неповторну систему виховання, що зумовлено психічним складом певної нації, її філософією, ідеологією. Належне місце у цій системі, яка реалізується нині на теренах України, займає проблематика, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я населення. Важливість цих питань зумовлена тим, що захворюваність у нашій країні перебуває сьогодні на високому рівні. Спостерігаються значні відхилення у фізичному розвитку (надлишкова або відносна недостатність маси тіла, відставання в рості, порушення постави, м'язова дряблість, фізіологічна незрілість тощо). Велика кількість дітей і молоді страждає нозологічними формами соматичних захворювань. Усе це посилюється лавиноподібним захопленням шкідливими звичками (тютюнопаління, алкоголізм, токсикоманія, наркоманія) вже у підлітковому віці, а також такими негативними причинами, як незбалансованість харчування, несприятливі умови навчання, моральне і психічне перевантаження, недостатній культурний рівень.

Прагнучи подолати ці негаразди, Україна активно долучається до світових тенденцій щодо поліпшення стану здоров'я через освіту. Підтвердженням цього може бути включення до переліку найважливіших стратегічних завдань національних програм „Освіта” (Україна ХХІ століття) і „Діти України” таких, як забезпечення всебічного розвитку людини і становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я.

27 квітня 1999 року Указом Президента України „Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян” було затверджено необхідність впровадження в суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості; координації зусиль міністерств, інших центральних і місцевих органів виконавчої влади, які здійснюють виховні, інформаційні та оздоровчі функції; забезпечення організаційних та ідеологічних передумов для формування в масовій свідомості установки на здоровий спосіб життя шляхом реалізації цільової програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” та цільових програм центрів соціальних служб для молоді.

У 1993 році до програм професійної підготовки майбутніх учителів було впроваджено дисципліну „Охорона здоров'я і життя дитини (валеологія)”; були розроблені й опубліковані авторські програми з валеології для студентів вищих педагогічних навчальних закладів (Поташнюк І.В. Валеологія: Навч.посібник для студентів університетів та педінститутів. – Луцьк, 1998. – 40с.; Програма і методичні вказівки до курсу „Основи медичних знань та охорони здоров'я дітей” для пед. ін-тів та учнів / Укл. В.М.Бенюмов та ін. – К., 1996. – 144с.; Програма з валеології для вищих

закладів освіти / Укл. О.О.Команєва; відп. за випуск С.В.Кириленко. – К., 1997. – 128с.).

Починаючи з 1994 р. в школах України почалося викладання валеології, а у 1995 р. наша країна приєдналася до Міжнародного проекту „Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”.

Подальша реалізація таких ідей пов'язана з удосконаленням змісту педагогічної освіти, приведенням його у відповідність до вимог сьогодення з метою підготовки нової генерації вчителів, для яких характерним є нове гуманістичне мислення. З огляду на це, актуалізується значення валеологічної освіти студентів вищих педагогічних навчальних закладів, формування в них міцної теоретичної валеологічної бази, практичних умінь і навичок побудови власного способу життя на здоровотворчих засадах і привнесення їх у навчально-виховний процес середніх загальноосвітніх шкіл.

Адже нова парадигма освіти переносить акценти навчання на особистість студента та забезпечення умов його саморозкриття, на активне засвоєння способів пізнавальної діяльності, зокрема і в аспекті, що розглядається у цій статті. За такого підходу освітній процес має відповідати потребам і запитам особистості, „навчити людину оцінювати інформацію, класифікувати її, розглядати з різних точок зору і застосовувати для максимального використання знань у практичному житті” [8, 135].

Термін „валеологія”, що означає „наука про здоров'я”, був запроваджений І.Бреханом.

Валеологія – це інтегративна наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, про теорію та практику управління здоров'ям у всіх його аспектах: фізичному, психічному, духовному, соціальному. Це синтез практичних профілактично-оздоровчих знань про „структуру й функціонування захисних механізмів людини у її взаємодії з космосом і біосферою, про їх використання за екстремальних умов сучасного екологічного стану” [9, 57]. Валеологія виступає як стратегія створення нового, здорового, духовно-творчого і ненасильницького суспільства.

На реалізацію такої стратегії спрямовано Концепцію безперервної валеологічної освіти в Україні, якою передбачено послідовне впровадження знань про формування, збереження та зміцнення здоров'я на всіх рівнях суспільного життя, гігієнічне виховання населення, формування валеологічної свідомості громадян і культури здоров'я. Концепція визначає місце і мету валеології як базового інтегративного курсу в системі безперервної освіти, а також зміст і структуру базової валеологічної освіти, наскрізна тематика якої пов'язана з такими проблемами, як: людина та її здоров'я; природні умови та здоров'я; етноздоров'я (популяційне здоров'я); індивідуальне здоров'я.

Цей документ передбачає впровадження валеологічного навчання і виховання в дошкільних закладах, середніх загальноосвітніх школах, середніх спеціальних та вищих закладах освіти. Щодо останніх, то

встановлюється, що студенти мають вивчати обов'язковий спецкурс „Валеологія та основи медичних знань”, розрахований на 40-60 годин.

Така увага до валеології зумовлена тим, що без знань, умінь і навичок у галузі здоров'я немає майбутнього в жодній цивілізації, бо тільки валеологічна культура відкриває шлях до формування в людини установки на особистісну самосвідомість і самозбереження. Саме від свідомості залежить рівень духовності особистості, розуміння „відповідності часу і призначення на Землі”, вона „дає змогу віднайти зв'язок внутрішнього стану індивіду та його здоров'я, зрозуміти, що закон творення діє відповідно до наших переконань, думок і почуттів” [2].

На сьогодні існує кілька підходів до розуміння валеології: *етимологічний*, згідно з яким визначення науки про здоров'я ґрунтується на етимологічному значенні терміну „валеологія”; *санологічний*, коли валеологія ототожнюється з санологією або тлумачиться як щось подібне до неї; *медичний*, за якого під цим поняттям розуміється курс медичних знань і охорона здоров'я, профілактична частина медицини [4; 5; 10]. Однак, відіграючи позитивну роль у розвитку науки про здоров'я, згадані підходи мають суто науковий характер, залишаючи поза увагою її освітні аспекти.

У працях Г.Апанасенко, І.Брехмана, Е.Буліч, В.Казначеева, Ю.Лісіцина, В.Петленко обґрунтовано філософсько-теоретичні засади і суспільно-практичну користь валеології як наукового напрямку в осмисленні феномену здоров'я людини у площині його залежності від духовного стану особистості, способу її життя, характеру взаємозв'язків із соціальним і природним середовищем існування.

Активно розробляються наукові аспекти валеофілософії, що ґрунтуються на сучасному енергетичному матеріалістичному світогляді. Цей світогляд стверджує існування, матеріальність і можливість пізнання тонкоенергетичних планів буття, розглядає життя і розвиток людини в трьох планах – фізичному, душевному і духовному [1].

Енергетичний світогляд, на думку прихильників означеної теорії, дозволяє виявити причини та механізми виникнення психосоматичних захворювань, психічних і розумових розладів, показати, що причиною всього є людина. Адже, з одного боку, людина – це жива річка енергій, а з іншого – вона має великий духовний потенціал. Розкриття та розвиток людиною своєї духовної природи дає їй можливість свідомо користуватися психічною енергією, яка містить значні життєдайні сили. Тому, стверджують валеофілософи, при викладанні валеології слід подавати не лише знання про фізичну будову людини, а й про тонкі тіла – астральне, ментальне, духовне, які є джерелами, звідки беруть початок і різні хвороби, і справжнє життя. Отже, основна увага має приділятися пошукам шляхів гармонійного розвитку людини і її самовдосконалення.

У психолого-педагогічних дослідженнях К.Платонова, Б.Шияна, Ю.Шкертія здоровий спосіб життя розглядається як один із засобів всебічного і гармонійного розвитку особистості.

О.Міхільов вважає, що валеологія покликана розв'язувати кілька взаємопов'язаних проблем. Перша з них стосується питань здоров'я всього населення, які вирішуються через формування, збереження і зміцнення здоров'я кожної людини на валеологічних засадах, заснованих на комплексній системі знань про здоров'я людини та особливості її взаємодії з природою та соціумом. Ці особливості, у свою чергу, набувають досить ґрунтовного вивчення і висвітлення у філософії, соціології, психології, екології, фаховій і народній медицині, етнографії, релігієзнавстві, культурі.

Поряд із цим, валеологія виступає як наука про фундаментальні закони духовного і фізичного здоров'я людини. У прикладному аспекті вона ставить за мету не лише сприяти зусиллям людей, спрямованим на збереження свого здоров'я, а й навчити їх формувати та примножувати його відповідно до природної програми, згідно з якою життя тяжіє до здорового стану. Крім того, на думку О.Міхільова, валеологічна освіта передбачає оволодіння практичними навичками надання першої медико-санітарної допомоги [6].

Є.Нікітенко основну мету валеологічної освіти вбачає в захисті свідомості індивіда, адже ясна свідомість несе радість творчості, пізнання гармонії навколишнього світу, сприяє формуванню відчуття і розуміння ним своєї єдності з природою і Всесвітом [7].

Зважаючи на викладене, доходимо висновку, що валеологія виступає важливим структурним компонентом підготовки фахівців – випускників вищих педагогічних навчальних закладів, складовою їх професійної діяльності.

Ці питання останнім часом усе частіше привертають увагу науковців. Окремі аспекти збереження здоров'я, працездатності педагога як пропагандиста і вихователя здорового способу життя висвітлено у працях З.Волотовської, М.Жевноватої, І.Кобиляцького, І.Поташнюк, А.Царенка, О.Шиян та ін.

До вивчення проблем формування валеологічної культури вчителя звертаються С.Крохмаль, Ю.Ісаєв, М.Гончаренко. Цей процес, на думку дослідників, передбачає не ізольований розвиток психо-фізичних якостей особистості, а їх тісну взаємодію з духовним самовдосконаленням, яке відбувається в органічній єдності всебічного і гармонійного розвитку людини [2; 3].

Відповідно до цього, концептуальне положення формування валеологічної культури поряд з традиційним процесом навчання основам здорового способу життя, навичкам психогігієни і вмінням надавати невідкладну допомогу в критичних ситуаціях, передбачає забезпечення постійного накопичення знань про закономірності формування тілесного і духовного здоров'я, освоєння в процесі валеологічного виховання інших загальнолюдських цінностей духовного, морального та естетичного спрямування [3].

У контексті проблеми, що розглядається, заслуговують на увагу дослідження В.Морозової, О.Кондрат'єва, В.Петрова, О.Федика, Л.Федотова, в яких зазначається, що організація інтелектуального виховання з метою

формування валеологічного світогляду студентів має базуватися на одному з найважливіших методологічних принципів загальної педагогіки – принципі єдності навчання і виховання, реалізація якого передбачає органічну взаємодію всіх форм навчально-виховного процесу, включаючи обов'язкові учбові заняття (лекції, семінари, практичні роботи), позааудиторну діяльність (оздоровчі, фізкультурно-оздоровчі, спортивні заходи), а також самоосвіту і самовиховання студентів у галузі валеології.

Підсумовуючи проведений нами аналіз проблеми валеологічного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів, доходимо висновку, що основними завданнями, на розв'язання яких має спрямовуватися така робота, мають бути формування інтересу до здорового способу життя і стану свого здоров'я; оволодіння знаннями і навичками дотримання здорового способу життя, основ гігієни, профілактики захворювань тощо. Водночас валеологічна освіта повинна передбачати виховання у студентів свідомого й активного ставлення до освоєння її цінностей і різних аспектів – педагогічного, медичного, профілактичного, філософського.

У майбутніх учителів слід формувати переконання в необхідності постійно працювати над собою, вивчати свій фізичний потенціал. Вони мають засвоїти, що людина має жити, усвідомлюючи, що ресурси її здоров'я запрограмовані природою з достатнім запасом, але збереження цих спадкових ресурсів можливе лише за умов раціонального їх використання, насамперед через тренування і дотримання раціонального способу життя.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб., 1992. – 123с.
2. Гончаренко М.С. Освітнянські проблеми валеології // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С.28-31.
3. Крохмаль С.С., Ісаєв Ю.П. Формування особистості вчителя як пропагандиста і вихователя здорового способу життя // Здоров'я і освіта. – Львів, 1993. – С.140-142.
4. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека, проблемы, суждения // Вопросы философии. – 1987. – №12. – С.98-109.
5. Лоранский Д.Н. Санитарное просвещение // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения: в 2 т. – М., 1987. – Т.2. – С.356-278.
6. Міхільов О.Д. Валеологічне мислення – життєвий імператив людства XXI століття // Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С.14-21.
7. Никитенко Е.И. Защита сознания человека – главная цель валеологического образования // Формування, збереження, зміцнення

здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С.149-156.

8. Поснова Т. Формування ціннісно-мотиваційної сфери особистості студента // Соціальна психологія. – 2004. – №2 (4). – С.134-139.

9. Поташнюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації: Дис. ... канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 185с.

10. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты) / А.В.Мартыненко, Ю.В.Валентик, В.А.Полесский и др. – М., 1988. – 189с.