

виховання дитини необхідно пам'ятати внутрішньосімейні психологічні чинники, що мають виховне значення:

- брати активну участь в житті сім'ї;
- завжди знаходити час, щоб поговорити з дитиною;
- цікавитися проблемами дитини, вникати у всі складнощі, що виникають в його житті, і допомагати розвивати свої уміння і таланти;
- не тиснути на дитину, допомагаючи йому тим самим самостійно ухвалювати рішення;
- мати уявлення про різні етапи в житті дитини;
- поважати право дитини на власну думку;
- уміти стримувати власницькі інстинкти і відноситися до дитини як до рівноправного партнера, який

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. видання. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Боришевський М.Й. Сімейне виховання як гарант морального становлення особистості / М.Й. Боришевський // Початкова школа. – 1995. - №4. – С. 4-9.
3. Ковалев С.В. Психология современной семьи: Информ.-метод. материалы к курсу "Этика и психология семейной жизни": Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.
4. Маградзе Г. Значение культурных стереоти-

Подано до редакції 18.02.13

УДК 378:371:613

АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

О.В. Адєсва

У статті розглядається аксіологічний аспект підготовки майбутніх учителів до здорового способу життя на засадах свідомого та критичного осмислення ними власного досвіду ставлення до здоров'я як особистої і суспільної цінності.

Ключові слова: підготовка, здоров'я, здоровий спосіб життя, цінності, мотиви.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, виховання в неї навичок та культури здорового способу життя є одним з важливіших напрямів сучасної вищої освіти. За даними останніх досліджень доведено, що серед чинників, що мають вплив на стан здоров'я людини, саме спосіб її життя відіграє вирішальну роль. Отже, залучення до здорового способу життя та формування його навичок є умовою збереження здоров'я молоді, оскільки спадковість являє собою досить консервативний компонент, що практично не піддається суттєвим змінам, а корекція середовищ існування, на жаль, не є прерогативою людини.

Проблеми формування у майбутнього вчителя

просто поки що володіє меншим життєвим досвідом;

- з повагою відноситися до прагнення решти всіх членів сім'ї робити кар'єру і самоудосконалюватися.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Соціалізація – це процес, що включає багато компонентів, але результатом його виступає людина, що готова і уміє виконувати певну діяльність і певні ролі в суспільстві. Процес соціалізації дошкільників є механізмом соціальної адаптації та інтеграції в суспільстві, сприяє освоєнню ролей жінки й чоловіка і діяльності, характерної для представників обох статей.

пов в гендерном образовании // Gender studies in modern universities: international experience July 6, 2002. - Kyev, Ukraine. – С. 49-53.

5. Ноур А.М. Особливості прояву гендерного паритету батьків у вихованні дитини в сучасній сім'ї / А.М. Ноур // Формування гендерного паритету в контексті сучасних соціально-економічних перетворень: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5-7 грудня 2002 р.). – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді; Український ін-т соціальних досліджень, 2002. – 145-147.

культури майбутніх вчителів (Ю. Бойчук, Н. П'ясецька, Н. Трігуб, та ін.); схарактеризовано умови формування ціннісного відношення майбутнього педагога до здорового способу життя (Л. Овчінківа). Однак, незважаючи на ці розробки, науковці різного профілю відзначають, що стан здоров'я майбутніх учителів, незалежно від фаху, в останні роки характеризується тенденцією до погіршення (Т. Бойченко, С. Лапащенко, С. Кондратюк, В. Магін, С. Симоненко та ін.).

Мета статті полягає в обґрунтуванні аксіологічного аспекту підготовки майбутніх учителів до здорового способу життя на засадах критичного осмислення ними власного досвіду ставлення до здоров'я.

Грунтуючись на тому, що здоров'я людини визначається саме способом її життя, ми погоджуємося з С. Блажей і визначаємо здоровий спосіб життя як типовий спосіб повсякденної, культурної життєдіяльності, що об'єднує норми, цінності регульованої людиною діяльності, що зміцнює фізичне і моральне здоров'я. Загалом, чинниками, що детермінують здоровий спосіб життя, можна визначити соціальне середовище, культуру, матеріальні, побутові і природні умови, мотиваційно-ціннісну сферу особистості, її ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, ставлення до здорового способу життя, індивідуальні якості й особливості [1, 3].

Обґрунтовуючи шляхи вирішення проблеми підготовки майбутніх учителів до ведення здорового способу життя, ми виходили з того, що цей процес забезпечується набуттям базових знань, умінь, навичок і практичного досвіду в певній діяльності. Зміст і організація професійної підготовки вчителів обумовлюються характером самої педагогічної діяльності й ґрунтуються на аналізі її функцій і мети. Вони включають теоретичне навчання, основна мета якого - формування у тих, кого навчають, розуміння сутності майбутньої діяльності і вмінь, що підкріплюються, удосконалюються чи змінюються практичним досвідом. Зважаючи на це, структурними компонентами підготовки майбутніх учителів до здорового способу життя можна вважати базу знань, що пов'язанні із сутністю здоров'я його чинниками, складовими здорового способу життя та систему дій, які забезпечують їхню практичну реалізацію.

Відомо, що педагогічні знання з'являються у майбутніх учителів під час усвідомлення і осмислення інформації крізь призму педагогічних категорій. Однак, фактом діяльності будь-яка ідея, знання або норма дії, що відбиті у свідомості, стають лише тоді, коли набувають значення мотиву. За трактуванням С. Днепров, мотиваційний компонент педагогічної свідомості складається з ціннісних орієнтацій й соціальних настанов, а також потреб, інтересів й мотивів педагогічної діяльності. Через категорію мотивації, свідомість пов'язується з діяльністю, яка є формою реалізації педагогічної свідомості [3].

Цінності у сфері свідомості відіграють роль своєрідного еталону, критерію діяльності, що передбачає вибіркове сприйняття й засвоєння об'єктивних змісто-

вих характеристик об'єкта і оцінку його властивостей з погляду суб'єктивної значимості для індивіда, відповідності його потребам і інтересам [4, 237]. Цінність - це суб'єктивне відбиття у свідомості індивіда специфічних властивостей, предметів і явищ довкілля. Отже, ціннісний підхід до явищ довкілля полягає у тому, що всі вони (включаючи й вчинки людей) відбиваються у свідомості індивідів саме як значимі з погляду відповідності потребам і інтересам людини.

Ціннісні орієнтації - одне зі структурних утворень свідомості зрілої особистості, які допомагають здійснити цілепокладання й проектування діяльності, визначити пріоритети й критерії педагогічного процесу. Розвиток аксіосфери особистості з позиції професійної підготовки, стає орієнтиром для саморозвитку й самовдосконалення майбутнього вчителя, оскільки виконує сенсоутворюючу роль. Отже, орієнтування свідомості студентів на здоров'я, як особисту та суспільну цінність є однією з провідних вимог їхнього прилучення до здорового способу життя.

Вітагенний або життєвий досвід - це сплав думок, почуттів, учинків, прожитих людиною, які мають для неї самодостатню цінність. Сутнісна його характеристика полягає в тому, що він заснований на досвіді попередніх поколінь, має особистісну й соціальну значимість, служить базою для переосмислення життя, пошуку й відкриттів нових його сторін і проявів, допомагає конструювати майбутнє, тобто виступає як фактор, що породжує новий соціокультурний зміст. У силу цих особливостей він створює те змістове поле, у якому співпрацюють педагог і студент, і педагогічно доцільна взаємодія набуває ціннісного характеру.

Критичне усвідомлення життєвого досвіду, на наш погляд, є єдиним шляхом виховання в особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я. Відомо, що усвідомлення норми діяльності формується шляхом інтеріоризації зовнішніх обставин у психіці індивіда і екстеріоризації їх у зміні свого "Я", і через це до створення нових способів діяльності. Досягти цього можливо засобами рефлексії і критичного ставлення до власного досвіду.

Розробляючи методику проведення навчальних занять, спрямованих на реалізацію мети дослідження, ми враховували, що зазвичай в побудові навчального процесу діяльність викладачів з фізичного виховання зосереджується не на особистості студента, стану його здоров'я, цінностях, мотивах, інтересах, а на показниках фізичного розвитку, що характеризуються результатами контрольних випробувань з бігу, стрибків та інше, умінь виконувати певні рухові дії відповідно до визначених стандартів. Однак нова освітня ситуація вимагає урахування особистості студента, його мотивів, цілей тощо (Г. Бермус, Є. Бондаревська, І. Якіманська). Процес навчання у цьому випадку розглядається, як суб'єктивний і суцільно індивідуальний, що припускає використання різноманітних форм, методів навчання й способів діяльності студентів з урахуванням їхніх особистісних особливостей. Його метою є

формування особистості, здатної до саморозвитку. Досягнення цієї мети потребує відмови від такої організації навчання, за якою діяльність студентів зводиться до процесу репродуктивного відтворення змісту навчання (присвоєння й споживання чужих знань), а не до його виробництва.

Процес підготовки майбутніх учителів до ведення здорового способу життя повинен бути обумовлений конкретними і реальними цілями, зрозумілими студентам, які можуть стати реальними мотивами їхньої оздоровчої діяльності. Розвитку мотивації студентів, на нашу думку, сприяє усвідомлення ними найближчих і кінцевих цілей навчання; усвідомлення теоретичної й практичної значимості знань; вибір завдань, що створюють проблемні ситуації у структурі навчальної діяльності; наявність допитливості й "пізнавального психологічного клімату" в навчальній групі; наповнення усіх видів діяльності студента особистісним змістом.

Методика підготовки студентів до усвідомлення норм здорового способу життя була реалізована у процесі занять з фізичної культури та узагальнювалась у рамках практичних та самостійних занять, що проводились за розробленою експериментальною програмою.

На першому етапі експериментальної роботи, ґрунтуючись на основі аналізу студентами стану власного здоров'я і чинників, що мали на нього вплив упродовж життя, усвідомлювались основні поняття, сприймалися ідеї й факти, що підтверджують значимість здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок; критично оцінювався спосіб життя, аналізувався вплив на стан здоров'я освітнього середовища університету і особливостей навчальної діяльності; характеризувались чинники, що впливають на фізичний і психічний стан студентів протягом робочого тижня, з'ясовувалась роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

Ми намагались ознайомити студентів з сучасними визначеннями поняття "здоров'я", "норма здоров'я", чинниками та діями людини, що мають вплив на стан її здоров'я; визначити що є нормою фізичного й психічного стану людини студентського віку і як її порушення впливають на стан здоров'я; через власний досвід сформувані в них усвідомлення здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури, навички самодіагностики та самоконтролю рівня здоров'я й функціонального стану організму, дослідження та аналізу власних емоцій; розвинути в них фізичні якості, необхідні у майбутній професійній діяльності.

Складовими у вирішенні означеної проблеми було обговорення таких питань: характеристика чинників, що мають вплив на стан здоров'я людини впродовж життя, основні принципи аналізу впливу освітнього середовища університету на стан здоров'я студентів, методи самодіагностики та самоконтролю стану фізичного та психічного здоров'я. Засобами реалізації означених завдань були: методики та тести з діагностики стану фізичного, психічного здоров'я студентів, рівня

рухового розвитку та рухової підготовки студентів, що слугували підставою для аналізу студентами стану власного здоров'я; складення індивідуального щоденника самоспостереження; традиційні та нетрадиційні фізичні вправи як загально розвивального, так і оздоровчого характеру, як дієвий засіб поліпшення самопочуття та підвищення рівня здоров'я студентів.

Відомо, що навчання набуває особистісного сенсу для кожного студента тоді, коли його зміст опирається на власну систему цінностей та ідеалів. Численні дослідження показують, людині з високою мотивацією достатньо поради або додаткового знання для зміни його ставлення відносно здоров'я. Спроби ж нав'язування такого ставлення можуть привести до зовсім протилежних результатів.

Завдання, що вирішувались на другому етапі дослідження були пов'язані з формуванням спрямованості майбутніх учителів на збереження та підтримку власного здоров'я, дотримання здорового способу життя. Були розглянуті та проаналізовані основні принципи побудови студентами повсякденної та навчальної діяльності на засадах збереження власного здоров'я та способи підтримки здоров'я людини студентського віку. Зокрема були розглянуті такі питання як-от: здоровий спосіб життя студента та його складові; принципи побудови самостійних занять фізичною культурою; принципи формування здорового способу життя студента.

Методики та тести з діагностики стану фізичного, психічного здоров'я, рівня рухового розвитку та рухової підготовки, яких студенти навчались використовувати під час навчальних занять, слугували підставою для аналізу стану власного здоров'я. Результати самоконтролю за власним фізичним і психічним станом студентів фіксувались у щоденнику самоспостережень. Базуючись на одержаних даних, кожний студент аналізував та критично оцінював свій спосіб життя та спосіб організації навчальної діяльності. Результатом цього аналізу виступало складання індивідуальної програми усунення чинників, що негативно впливають на стан їхнього здоров'я та поетапного переходу до здорового способу життя. Відбір способів реалізації індивідуальної програми здоров'я здійснювався у співпраці з викладачем та урахував можливість та інтереси студентів.

Таким чином під час занять з фізичної культури у студентів поступово формувались навички систематичної самостійної оздоровчої діяльності. Вирішення означеного завдання забезпечувалось навчанням студентів вправ за системою К. Купера, М. Амосова, диxальної гімнастики за методиками К. Бутейко та Н. Стрельнікової, фізичних вправ для профілактики остеохондрозу, викривлень статури, перевтоми зорового аналізатору, зняття м'язової втоми, методик аутотренінгу та вправ на релаксацію з елементами йоги.

Поступово у студентів формувалася система умінь методичного характеру, досвід організації діяльності з самооздоровлення, само діагностики. На

цьому етапі головним завданням було формування у студентів мотиваційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я і усвідомлення взаємозв'язку між ним та способом життя майбутніх педагогів.

Отримані нами результати засвідчили, що значно зменшилася кількість студентів, оздоровча діяльність яких узагалі не визначалася: на початку експерименту їх кількість складала 65%, наприкінці – 40%. Суттєво збільшилась кількість студентів, у яких мотивація на ведення здорового способу життя сформувалася в значній мірі: на початку дослідження таких було - 25%, наприкінці - 40%. Збільшилась кількість студентів з усталеною мотивацією щодо здорового способу життя: 10% студентів на початку експерименту та 20% наприкінці. Також після закінчення експеримен-

ту значно зменшилася кількість пропусків занять студентами через хворобу (на 34%), за даними щоденників самоконтролю в студентів покращилося загальне самопочуття, сон і апетит.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що знання, які одержують студенти про здоров'я і здоровий спосіб життя під час занять з фізичного виховання, повинні наповнюватися для них значущим особистісним змістом, що сприяє формуванню у майбутніх педагогів мотивації здорового способу життя. Створення у вищому навчальному закладі умов для свідомого та критичного осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як особистої і суспільної цінності є запорукою формування у них навичок здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блажей С. В. Понятие "здоровый образ жизни" и его место в медицинском познании / С.В. Блажей // *Философские вопросы медицины и биологии*. – 1990. – Вып. 22. – С. 29-31.
2. Бордовский В. А. Организационно-управленческие инновации в системе высшего педагогического образования / Бордовский В. А. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. – 179 с.
3. Днепров С.А. Генезис научного педагогиче-

ского сознания: дис. ... доктора пед. наук. 13.00.01/ Днепров Сергей Антонович. – Екатеринбург, 2000. – 460 с.

4. Радугин А.А. *Философия: курс лекций* / Радугин А.А. –М.: Центр,2001. – 272 с.

5. Фіцула М.М. *Педагогіка вищої школи: навч. посіб. [для студ. висш. навч. зак.]* / Фіцула М.М. – К.: "Академвидав", 2006. – 352 с.

Подано до редакції 15.03.13