

ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ І МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ – НАЙВАЖЛИВІШИЙ ФАКТОР НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

Останніми роками спостерігаються складні демографічні процеси й негативні тенденції падіння якості життя: скорочується народжуваність, спостерігається старіння населення та збільшення рівня смертності й захворюваності. Багато в чому причини подібних явищ приховані в способі життя дорослого і підростаючого покоління – у великій кількості шкідливих звичок, малорухомості, нераціональному харчуванні та загальній апатії, небажанні самотійно долати труднощі.

Підготовку професійних педагогів у вищій школі сьогодні важко уявити без створення умов до мотивації в кожного нинішнього студента освоїти в повному обсязі здоровий стиль життя.

Як відомо, саме здоровому способу життя належить головна роль у створенні загальнооздоровчого вектора розвитку будь-якого суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми, дає підстави стверджувати, що, незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки (Г.М. Андреева, О.С. Газман, І.С. Кін, В.В. Москаленко, Б.П. Паригін, С.В. Подмазін, В.В. Серіков, В.А. Сухомлинський, І.С. Якіманська та ін.), на наш погляд, в Україні бракує наукових праць, здійснених у цьому напрямі.

Стан здоров'я людини як біосоціальної істоти завжди був і буде показником того, наскільки ця країна, регіон або етнотериторіальне утворення готові протистояти труднощам, спричиненим мінливими умовами його існування. Населення великих індустріальних регіонів (у тому числі Донбасу) відчуває, як свідчать численні інформаційні джерела, дуже сильний пресинг різноманітних факторів соціального, екологічного, техногенного й іншого характеру, що негативно позначається на показниках фізичного, психоемоційного й інтелектуального статусу дорослих і дітей.

Численні негативні впливи на організм підростаючого покоління призводять до того, що збільшуються випадки вроджених вад розвитку та спадкоємних дисфункцій; формуються масові відставання молоді в розвитку (“ретардація”); часто трапляються ситуації довгострокових захворювань у людей, які починаються в ранньому віці і продовжуються в шкільні та студентські роки.

Студентство завжди було авангардом будь-якого суспільства, у ХХІ ст. ця група населення залишається відчутною силою практично в кожній цивілізованій країні.

Спеціально проведені в різних університетах дослідження свідчать, що тенденція до усвідомлення ролі здоров'я та життєдіяльності людини прослідковується на дуже низькому рівні. Підкріплення знаннями, уміннями і стійкою мотивацією до формування і покращення здоров'я в студентів відзначається недостатньо.

Мета статті – висвітлення ролі здорового способу життя майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах.

Функціональний стан систем організму і здоров'я дітей, підлітків і молоді останніми роками стали базисом для серйозної розробки й активного впровадження в практику концепції про “здоров'яощадну” освіту. Реалізація цієї концепції передбачає організацію єдиної медичної, психофізичної й педагогічної служби здо-

ров'я в різних регіонах, оскільки досить часто причини погіршення здоров'я учнів та студентів, мають не об'єктивний, а суб'єктивний характер.

Пояснюючи цю тезу більш докладно, зазначимо, що неправильні дії вчителів шкіл, викладачів університетів, або ще частіше їхня бездіяльність при вирішенні завдань охорони здоров'я учнівської молоді погано впливає.

Відповідно до сучасних уявлень фізіологів, психологів і медиків-клініцистів, практично будь-яка патологія найчастіше виникає внаслідок недостатності адаптаційних механізмів, їхніх засобів і наступного виснаження [2]. Якщо в процесі інтелектуальної праці студента спостерігаються такі позитивні фактори, як висока мотивація його трудової діяльності, емоційність, піднесення й натхнення, що буває в періоди творчого "горіння", то зрив адаптації довго може не розвиватися та не наставати [1].

Однак при значному розумовому напруженні (особливо перенапруженні), тривалій гіподинамії найважливіші системи життєзабезпечення молоді людини (серцево-судинна, дихальна й нервова) входять у стресову реакцію, швидко призводячи до виснаження резервних пристосовувальних можливостей організму [3].

У молодого випускника університету в сучасній середній школі регулярно зустрічаються подібні зриви адаптації. За даними В.В. Бутяєвої, що проводила дослідження стану здоров'я 98 молодих учителів м. Ростова і Ростовської області, майже в половині з них (42%) спостерігалися різкі погіршення діяльності кардіореспіраторної системи після робочого дня, що свідчило про розвиток у них глибокого стомлення. Автор пояснює це не тільки нервово-психічним порушенням, а й незадоволеністю своєю роботою. Відповідно до досліджень В.В. Бутяєвої, більшість педагогів постійно перебуває на межі з хворобою, тому досить швидко занедужує.

Очевидно, що позитивний емоційний настрій з боку педагога, вміння долати стресогенні ситуації й депресії допомагає вчителю в його нелегкій праці. Тому учні одержують більш міцні знання, а вчитель має краще здоров'я.

Саме тому відмінний функціональний стан і міцне здоров'я вчителя є найважливішими факторами загальнокультурного та професійного рівня, що дає змогу оптимізувати навчально-виховний процес.

За даними сучасних дослідників, раціонально побудована фізична культура, розумно організоване дозвілля студента допомагають йому успішно протистояти стресам і зривам адаптації й на довгі роки (при дотриманні здорового стилю життя) утримувати високий рівень працездатності та креативності.

У Луганському національному університеті ім. Т. Шевченка у 2000–2009 рр. склалася чітка система в межах програми "Спорт для всіх", що активувала природний потяг студентської молоді до занять фізичною культурою й оздоровчими видами спорту. Основою активізації спортивно-масової роботи в цьому університеті є проведення щорічних спартакіад. Цей комплексний плановий цілорічний (включаючи канікулярний час в оздоровчих таборах) підхід у формі спартакіади, на наш погляд, себе цілком виправдав. Відкриття щорічної спартакіади є святковою подією для всіх студентів університету, вона супроводжується виступом ректора, підніманням прапора цього закладу. Змагання продовжуються протягом усього навчального року. До програми змагань традиційно включають такі види спорту, як: настільний теніс, легкоатлетичний крос, шахи, міні-футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика, плавання, багатоборство за програмою Державних тестів.

У цій щорічній спартакіаді беруть участь студенти всіх курсів і факультетів, а також інститутів університету.

Останніми роками близько 3000 студентів університету щорічно беруть участь у спортивно-масовій роботі. Щороку розширюється кількість видів спорту, які захоплюють студентів. Значної популярності набули армреслінг, спортивна і художня гімнастика. Популярними є змагання на звання “Міс аеробіки університету”. Усі переможці нагороджуються коштовними призами і почесними грамотами ректорату.

Проведення змагань широко висвітлюється в університетській газеті “Новий погляд” і на сторінці Інтернету, систематично виготовляються спортивні фотостенди.

Студенти, які виконали розрядні вимоги, отримують спортивні розряди.

У 2001/02 навчальному році 19 студентам-випускникам загальних факультетів, які протягом п’яти років навчання активно брали участь у змаганнях і в суддівстві, вручено посвідчення додаткової професії “Інструктор-методист фізичної культури і спорту”.

Затвердження чіткого календаря спортивної роботи університету сприяло активізації роботи спортивних секцій на факультетах й інструктажах цього університету.

На прохання студентів університету було розроблено авторський спецкурс “Фізичне виховання і здоровий стиль життя студента”, на який записалося кілька сотень студентів з усіх факультетів різних курсів. Метою цього спецкурсу є: надати сучасне уявлення про здоровий стиль життя; активні форми відновлення сил і здоров’я засобами фізичного виховання (не тільки в навчальний, а й у позанавчальний час).

Тематика спецкурсу така:

1. Фізична культура, спорт і дозвілля.
2. Психологічна підготовка в режимі дня студента.
3. Методи складання комплексів оздоровчої гімнастики.
4. Ігрові види спорту і здоров’я.
5. Самоконтроль у заняттях фізичним вихованням і спортом.
6. Здоровий стиль життя – альтернатива аутоагресивній поведінці.
7. Здоровий стиль життя – основа творчого довголіття.
8. Кінезифілія та сучасні тренажери.
9. Сон, харчування та здоров’я студента.
10. Активне довголіття закладається з юності.

Перед підготовкою цього курсу було проведено дві регіональні науково-практичні конференції (у 2003 і 2004 рр.) “Олімпізм і молода спортивна наука України”. Автори курсу брали участь у Міжнародній конференції “Наука. Олімпізм. Здоров’я. Реабілітація”. Досвід проведення цих конференцій, запрошення на них видатних представників педагогічної, психологічної науки, відомих спортсменів, досвідчених клініцистів, відомих учителів-практиків і досвідчених тренерів, обговорення проблем з колегами засвідчили необхідність більш широкого залучення студентів університету до освоєння різних видів спорту.

Річ у тім, що школа як соціальний інститут спрямовує свої зусилля на те, щоб учні пізнавали світ. Розвиваючи свої здібності, школяр накопичує інтелектуальні ресурси, активно готується до самостійної діяльності. Однак при цьому необхідно ретельно зберігати своє здоров’я, оскільки саме воно є базою всього подальшого розвитку особистості юного громадянина [4].

Дослідження здоров'я, як відомо, принципово відрізняється від вивчення хвороб, якими займається винятково фундаментальна та клінічна медицина. Медицина, інакше кажучи, займається практичною діяльністю у сфері різних реалізованих факторів ризику, які призвели до розвитку захворювань гострого й хронічного характеру [5].

У школі є дисципліни (такі як “Основи безпеки життєдіяльності”, “Валеологія”), які дають знання профілактичного, запобіжного характеру. Ці предмети дають змогу зрозуміти потенційну людську природу, розглядаючи її як ресурс, що зростає сам і проходить у процесі свого становлення через різні зони ризиків. Усе вищезазначене безпосередньо стосується дитини в період її шкільного навчання, тому що юні школярі вступають на поріг цього соціального інституту, не усвідомлюючи в повному обсязі своїх майбутніх завдань. Вони не підготовлені до постановки і самостійної реалізації цілей. Знання щодо здоров'я мають стати не тільки основою технології у сфері інтелектуального та фізичного розвитку в цьому соціальному інституті. Вони мають постійно використовуватися; за їх допомогою сама дитина повинна здійснювати своє індивідуальне вдосконалення під контролем з боку досвідченого педагога. Студенти педагогічних університетів з перших курсів мають вивчати подібні методологічні та методичні технології оптимізації здоров'я своїх майбутніх учнів [6].

Фактично всі технології (психологічного й педагогічного плану) мають бути пронизані духом здоров'яощадних потенцій. Багато питань здоров'язбереження можуть бути вирішені завдяки оптимізації відносин дитини та педагога, які виникають у процесі навчання. Фізична культура й фізичне виховання якомога краще зможуть допомогти вирішити проблеми, обумовлені тендерними розбіжностями, а також відмінностями у швидкості розумового й фізичного розвитку дітей. Здоров'яощадні вимоги до освітнього середовища та поліпшення стану здоров'я стосуються не тільки дітей, а й педагогів. Потрібні спеціальні практичні методики, які дали б вчителю змогу зберігати й відновлювати свій фізичний і психоемоційний стан. Це необхідна умова здійснення професійної діяльності в школі. Не менш важливою для педагога, на якого постійно чекають випробування й значні емоційні перевантаження при роботі з учнями, є сфера відносин усередині вчительського колективу. Ця сфера службових відносин практично ніколи прямо не співвідносилася з питаннями здоров'я. Мало науковців займались вивченням цього питання [7].

Тим часом багато факторів ризику й конфліктогенних потенцій закладено найчастіше у сфері відносин між членами педагогічного колективу.

У цьому контексті дуже перспективно говорити про фізичний спорт. Саме ці напрями в сукупності зі знаннями про здоров'я допоможуть сьогodнішньому студенту університету зберегти власне здоров'я і зміцнити його у своїх майбутніх учнів і вихованців.

Висновки. Основними факторами, які заважають ретельно займатися своїм здоров'ям, студенти називають дефіцит вільного часу й втому після навчальних занять. Водночас відсутність інтересу до здоров'я і впевненість, що хвороби їм не загрожують, серед цих факторів-“перешкод” займають останні місця.

Анкетування студентів педагогічних університетів наочно демонструють, що самооцінка рівня своїх знань і вмінь, які стосуються здоров'я та фізичного розвитку, явно завищена.

Найважливішою метою сучасної освіти є її реформування на принципах екологооздоровчої, або здоров'яощадної, ідеології, як соціально-біологічної й духовно-культурної основи розвитку людини у ХХІ ст.

Література

1. Ляпин В.П. Пути решения задач физического воспитания в вузах / В.П. Ляпин // Фізичне виховання – здоров'я студентів : матеріали наук.-метод. конф. – Донецьк : Наука і освіта. – 2003. – С. 66–68.
2. Мартиненко М. Социально-психологические детерминанты стиля жизни / М. Мартиненко, Т. Яковчук // Матер. Міжнар. наук.-практик. конф. “Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку”. – Харків, 2003. – Т. II. – С. 207–218.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских його / В.Г. Верещагин. – Минск : Пламя, 1991. – 143 с.
4. Глузин О.Г. Тенденції розвитку університетської педагогічної освіти в Україні : автореф. дис. ... док. пед. наук / О.Г. Глузин. – К., 1997. – 34 с.
5. Гавердовск Ю.К. Аэробика или дискотека? / Ю.К. Гавердовск // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2.
6. Воронин В.Б. Вьетнамская йога при болях в спине / В.Б. Воронин. – К. : Информ.-изд. центр “Киев”, 1991. – 15 с.
7. Ларіонова-Нечерда О.Є. Навчання основам здорового способу життя шляхом проведення тренінгів-інтенсивів / О.Є. Ларіонова-Нечерда, М.О. Гановська // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. “Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку”. – Харків, 2003. – Т. II. – С. 177–181.