

Б.А. Максимчук
м. Вінниця, Україна

КОМПОНЕНТИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Постановка проблеми. Нами були визначені компоненти, показники та критерії валеологічної культури. Компонентами валеологічної культури студентів є: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, поведінковий. Їх зміст обумовлено тим, наскільки студент володіє валеологічними знаннями і готовий самостійно їх застосовувати, наскільки ним усвідомлюється здоров'я як загальнолюдська цінність і проявляються емоційні, вольові якості.

Аналіз попередніх досліджень. Методологічною основою дослідження є парадигми, теорії, концепції, доктрини, в яких розглядаються інноваційні аспекти розвитку сучасної вищої освіти (В. Андрущенко, І. Бех, І. Зязюн, В. Орлов, П. Таланчук та ін.), професійної освіти (Г. Балл, С. Гончаренко, Н. Ничкало, С. Сисоєва), оздоровчої освіти (Г. Верич, А. Вовканич, І. Муравов, Б. Шиян, та ін.), заснованої на цілісності, неперервності, інтеграції, диверсифікованості, мультипарадигмальності і транспрофесіоналізації педагогічного процесу, валеологічних знань і професійної підготовки.

Метою цієї статті є формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Зупинимось детальніше на характеристиці цих компонентів.

Когнітивний компонент валеологічної культури відображає загальний рівень валеологічної грамотності студентів, обсяг їх знань про духовне, психофізичне і соціальне здоров'я особистості, характеризується якістю валеознань, які проявляються в їх повноті, глибині й системності.

Формування знань – це розумовий процес, при якому формується певна система взаємопов'язаних суджень. Обсяг отриманих знань може служити інтелектуальним фундаментом для індивідуального пошуку засобів у процесі самоосвіти та самовдосконалення студентів у галузі фізичної культури.

За твердженням вченого-педагога Т.Ільїної «Ні одна цінна якість, потрібна для інтелектуальної і активної пізнавальної діяльності, не може розвиватися без запасу систематизованих знань» [1]. Система спеціальних знань дає можливість кожному студенту диференційовано використовувати різноманітні засоби фізичної культури в індивідуальному здоров'ятворенні.

Без засвоєння знань неможливий жоден акт свідомої діяльності людини з освоєння рухових умінь, практичному використанню їх з метою зміцнення здоров'я або фізичного розвитку. Тільки на основі знань, освоєних людиною, фізкультурно-валеологічна діяльність може бути по справжньому творчою, що дозволяє їй знаходити власні шляхи зміцнення здоров'я, формування індивідуального стилю життя.

Валеологічна культура майбутніх учителів значною мірою залежить від змісту валеологічних знань, умов, форм і методів їх засвоєння. За своєю структурою знання неоднорідні. Залежно від функціонального призначення виділяють кілька видів знань: концептуальні, конкретно-предметні і процедурно-технологічні. У даному дослідженні концептуальне знання представлено у вигляді загальнотеоретичних основ валеології, які визначають напрям і характер діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів. Конкретно-предметне знання включає в себе знання про особливості даного виду діяльності, його структуру, формах здійснення. Процедурно-технологічне знання несе в собі інформацію про методи та засоби збереження та зміцнення здоров'я, діагностиці функціонального стану організму. Цей вид знань також забезпечує і практичний (діяльнісний) аспект валеологічної підготовки.

Спираючись на роботи І. Лернера, можна виділити три основні функції знань [2]. Онтологічна функція полягає в тому, що знання є основою ставлення до дійсності (у нашому випадку – валеологічної). Орієнтовна функція полягає в тому, що знання орієнтують на визначення напрямів і способів діяльності. Оціночна функція відображає той факт, що знання служать базою формування ставлення до діяльності. Даний підхід можна покласти в основу визначення рівнів, засвоєваних студентами.

Валеологічні знання можуть бути засвоєні на наступних рівнях:

I рівень – вербально-репродуктивний – відповідає усвідомленому сприйняттю і фіксації в пам'яті студента основних сутнісних характеристик валеології.

II рівень – діяльнісно-репродуктивний – характеризується готовністю студента застосовувати засвоєні знання з заданими характеристиками з деякими варіаціями.

III рівень – продуктивний – відповідає готовності студента до творчого застосування валеологічних знань, до формування індивідуального стилю здорового способу життя та передачу знань своїм учням.

Когнітивний компонент передбачає діагностику знань за допомогою аналізу рівня їх засвоєння. На основі цього нами були розроблені критерії сформованості когнітивного компонента валеологічної культури майбутніх учителів:

Критичний – знання не досягли вербально репродуктивного рівня засвоєння, вони неповні, неглибокі, неоперативні, несистематичні, неусвідомлені і неміцні. Студент не готовий самостійно застосовувати валеологічні знання, не володіє методами самоконтролю за станом організму і функціональних систем, несамостійний в постановці мети оздоровчої діяльності.

Низький – вербально-репродуктивний рівень засвоєння: знання у більшості випадків неповні і неглибокі, переважно неоперативні, несистематичні, в основному неусвідомлені і неміцні. Студент готовий під керівництвом викладача до регулярної консультації, до застосування валеологічних знань, несамостійний і неактивний у постановці мети оздоровчої діяльності, здатний застосовувати лише окремі дії в складі вміння.

Середній – репродуктивно-продуктивний рівень засвоєння: знання у більшості випадків повні і глибокі, переважно оперативні, систематичні і системні, в основному усвідомлені і міцні, в деякій мірі характеризуються творчою спрямованістю. Студент готовий до самостійного застосування валеологічних знань, здатний адекватно поставити мету діяльності, в основному володіє методами самоконтролю за станом здоров'я і функціональним станом організму, але певною мірою потребує консультації викладача.

Високий – продуктивний рівень засвоєння: знання повні, глибокі оперативні, системні, усвідомлені, міцні, характеризуються творчою спрямованістю. Майбутній учитель готовий до творчого, самостійного застосування здобутих валеологічних знань; знає стан свого здоров'я, адекватно ставить цілі оздоровчої діяльності, володіє методами самоконтролю за станом організму, оцінки і корекції постави і статури, психологічної саморегуляції, готовий до передачі знань іншим.

Мотиваційно-ціннісний компонент валеологічної культури студентів характеризує спрямованість системи життєвих цінностей особистості, визначає ставлення студента до проблеми здоров'я і здорового способу життя.

На думку А. Маслоу, засновника гуманістичної психології, вищі потреби направляють поведінку людини в тій мірі, в якій задоволені його нижчі потреби. Чим вище рівень актуалізованої потреби в цій ієрархії, тим більшою енергетичною силою впливу на людину вона володіє, тим більших успіхів в житті він може досягти [3].

Але потреба стає регулятором поведінки, якщо для її задоволення є засоби і умови, причому, чим більш різноманітні засоби задоволення потреби, тим міцніше вони закріплюються.

На рівні особистості формою прояву потреби, що спонукає і визначає вибір напрямку діяльності, її предмета, заради якого вона здійснюється, є мотив, який є усвідомленою причиною, фактором саме детермінації поведінки. Сукупність зовнішніх і внутрішніх умов,

що викликають активність суб'єкта і визначають її, являє собою процес мотивації його поведінки. Отже, важливо знайти шляхи впливу на студента, здатні впливати на мотиваційно-ціннісну сферу особистості перетворити базову, фізіологічну потребу в руховій активності в потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, самореалізації та самовизначенні у фізичній культурі. Одним з важливих мотивів, який діє в силу своєї усвідомленої значимості й емоційної привабливості є інтерес. Ще К. Гельвецій писав: «Якщо фізичний світ підпорядкований закону руху, то світ духовний не менше підпорядкований закону інтересу. На землі інтерес – є всесильний чарівник, що змінює в очах всіх істот вигляд всякого предмета». З цього випливає, що інформація, пропонується студентам в рамках валеологічної освіти, повинна мати в тій чи іншій мірі елементом несподіванки, новизни та непередбачуваності, разом з тим чітко аргументована життєвими прикладами і фактами, науково-обґрунтована, зачіпати важливі сторони особистого життя кожного і його життєвий досвід. Слід враховувати, що знання, які отримує майбутній учитель, нетотожні його переконанням і, тим більше, способу життя, який він веде. Тільки перехід валеологічних знань в область людських цінностей, сприйнятих особистісно, веде до зміни способу життя і може спонукати його до подальшої діяльності з освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. Справа в тому, що, як зазначає професор М. Віленський: «знання, вміння, навички залишаться» мертвим вантажем «якщо відсутні» пускові механізми «відповідні мотиви». Автор відзначає також, що формування адекватного ставлення до здоров'я, детермінуючого здоровий спосіб життя засобами навчання і виховання, передбачає звернення не стільки до когнітивної сфери, безпосереднім мотивами збереження здоров'я, скільки до ділового комплексу мотиваційних підструктур, що визначають спрямованість особистості. У студентів це можуть бути мотиви ставлення до навчання, майбутньої професійної діяльності, перспективу професійного росту, прагнення до розширення кола спілкування, мотиви самооцінки, самовдосконалення т.д.

Критеріями сформованості мотиваційно-ціннісного компонента валеологічної культури студентів є:

Критичний рівень – мотивація на фізкультурно-оздоровчу діяльність в основному пасивна, іноді навіть негативна; відсутні бажання й інтерес її здійснювати; мотивація нівелюється при несприятливих зовнішніх і внутрішніх умовах; діяльність носить яскраво виражений утилітарний характер (одержання заліку); на заняттях пасивний, не опановує програмним матеріалом.

Низький – мотивація студента на фізкультурно-оздоровчу діяльність носить утилітарний характер (одержання заліку); ставлення до діяльності неактивне, рідко позитивне; інтерес до діяльності переважно результативний, за досягненням якого активність знижується; зовнішні та внутрішні несприятливі умови різко знижують активність; на заняттях зазвичай не уважний, рідко виявляє ініціативу; в більшості випадків не володіє програмним матеріалом.

Середній – студент володіє позитивною установкою на фізкультурно-оздоровчу діяльність, ставлення до неї звичайно активне, пізнавальне, студент часто є суб'єктом діяльності; мотивація більшості випадків стійка, в основному діє при різних зовнішніх внутрішніх несприятливих умовах; на заняттях зазвичай уважний, в основному проявляє активність та ініціативу, опановує більшою частиною навчального матеріалу.

Високий – студент володіє стійкою установкою на фізкультурно-оздоровчу діяльність, відношення до неї позитивне, активне, пізнавальне, особистісний, що характеризує його як суб'єкта діяльності; позитивна мотивація стійко діє при різних зовнішніх внутрішніх умовах, на заняттях уважний, проявляє активність та ініціативу намагається виконати більше, ніж передбачено завданнями.

Поведінковий компонент валеологічної культури студентів включає в себе три підсистеми. Перша підсистема характеризує емоційний фон життя особистості, ступінь психоемоційної стійкості, друга – вольову регуляцію поведінки, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення і самовиховання, а третина – відображає валеологічну спрямованість і активність поведінки особистості.

Успішна реалізація майбутнім фахівцем отриманих валеологічних знань і вмінь неможлива без здатності до регуляції емоційних станів і настроїв. У літературі така здатність розглядається як «володіння собою», «управління емоціями» і т.д. Від емоційного фону залежить рівень психофізичного та соціального благополуччя людини, працездатність, якість і задоволеність професійною діяльністю, досягнення значущих цілей, позитивне чи негативне ставлення до своєї діяльності, яке збуджує або пригнічує активність, енергію, творчі можливості.

Стійкість емоційної сфери визначає можливу вірогідність виникнення та розвитку психосоматичних розладів. Особливе значення надається емоційному стресу, оскільки вважається, що фактично всі порушення в організмі мають психосоматичну та соматопсихічну природу [4]. Хвилювання, неприємності, нетерпіння, напруженість в умовах дефіциту часу, гнів, загроза для життя – все, чим так багата сучасне життя, значно позначається на психіці і діяльності всіх систем і органів людини. На основі стресу розвивається близько десяти тисяч захворювань і більше ста тисяч хворобливих симптомів. Завдання валеологічної підготовки полягає в забезпеченні готовності студентів переносити нервово-психічні перевантаження.

Саморегуляція емоційних станів тісно пов'язана з вольовою сферою особистості. Один з основоположників вітчизняної теорії волі В. Селіванов зазначав, що «воля – це сформована в процесі життя певна сукупність властивостей, що характеризується досягнутим рівнем особистістю свідомої саморегуляції поведінки», «виражене в умінні долати внутрішні і зовнішні перешкоди під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків». Регуляція діяльності здійснюється за допомогою вольових зусиль. Вони проявляються не тільки в результаті подолання перешкод, але і в процесі гальмування емоційних проявів, створення доцільних станів, не долають на даний момент. Психологічні дослідження показують, що вольове зусилля виявляється тоді, коли людина виявляє дефіцит енергії, необхідної для досягнення мети і свідомо мобілізує себе, підвищуючи свою активність, тим самим виявляючи вольові якості. Саморегуляція діяльності відбувається тільки під дією навмисних вольових зусиль. «Мотиви, навіть морально високі і сильні, часто не знаходять вираження в діяльності, реальному поведінці не лише з вини зовнішніх умов, нереальних планів, але головне – через нерозвиненість вольових властивостей особистості. Нерішучість характеризується огидою особистості від свідомої мобілізації зусиль при виконанні дій. Така особистість переводить (свідомо чи мимоволі) психічну активність в план внутрішніх переживань, без спроби подолати зустрічні перешкоди і досягти мети». Ми згодні з В. Селівановим, що вольові якості – це відносно постійні, не залежать від даної ситуації, стійкі психічні утворення особистості, що характеризують досягнутий рівень свідомої регуляції діяльності. До вольових якостей належать: цілеспрямованість, витримка, самовладання, наполегливість, самостійність та ініціативність.

На основі цього були розроблені критерії сформованості поведінкового компонента валеологічної культури студентів: так, студенти з критичним рівнем розвитку поведінкового компонента характеризуються стійким негативним емоційним фоном життя, що проявляється в сильному або занадто тривалому нервово психічній напрузі, частими і тривалими депресивними станами, також відсутністю вольової регуляції поведінки, слабо розвиненими діяльнісно-вольовими якостями, відсутня систематичність, послідовність і активність в оздоровчій діяльності. Низький рівень розвитку поведінкового компонента характеризується ослабленою психічною активністю, неконтрольованим настроєм, нерегулярними і нетривалими психоемоційними стресами, невпевненістю у своїх силах; суперечливістю у вчинках, думках, поведінці; поставлена мета не завжди досягається через безпринципність у поведінці і небажанні докласти зусиль для виконання вольового акта, дії, спрямовані на оздоровчу діяльність виявляються епізодично, а відсутність систематичності не дає суттєвих результатів.

Середній рівень розвитку поведінкового компонента характеризується переважанням позитивних емоцій, здатністю коригувати свій емоційний стан, прагненням до активності, тобто до здійснення закладеного в організмі потенціалу. Поставлена мета досягається

завдяки наполегливості та працьовитості, прагненню до стабільності власної натури. Валеологічна спрямованість поведінки має систематичний, послідовний характер, організовані самостійні заняття стають нормою.

Високий рівень розвитку поведінкового компонента характеризується стійким позитивним емоційним фоном, адаптивністю до стресових впливів, розвиненими волевовими якостями, волевою регуляцією поведінки, свідомої, цілеспрямованої валеологічної активності.

Охарактеризувавши всі компоненти, ми прийшли до **висновку**, що стрижневим і визначальним є мотиваційно-ціннісний компонент, тому що система значущих і суб'єктивно прийнятих стимулів визначає цілеспрямованість, ефективність оздоровчої діяльності студентів. Цей компонент виступає основою валеологічної культури, надаючи їй смислову спрямованість.

Література:

1. Ильина Т.А. Педагогика / Т.А.Ильина. - М. : Просвещение, 1984. - 387 с.
2. Лернер И.Я. Качества знаний учащихся, какими они должны быть / И.Я. Лернер. - М. : Знание, 1978. - 48 с.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность ; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. - СПб. : Евразия, 1999. - 478 с.
4. Ульянов В.И. Стресс и физическая культура // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях : материалы науч.- практич. конфер. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. - С. 86.

У статті обговорюємо компоненти валеологічної культури в контексті формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: валеологія, компоненти, фізичне виховання, педагогічна освіта.

В статье обсуждаем компоненты валеологической культуры в контексте формирования валеологической компетентности будущих учителей в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: валеология, компоненты, физическое воспитание, педагогическое образование.

The article discusses the components valeological culture in the context of valeological competence of future teachers in the process of physical education.

Keywords: valeology, components, physical education, teacher education.

УДК 371.132

Л.В. Мельник
м. Вінниця, Україна

УПРОВАДЖЕННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ВИЩОЇ ШКОЛИ

Постановка проблеми. Початок ХХІ століття позначився в історичному ракурсі планетарними змінами. Про цей факт яскраво свідчить міжцивілізаційні зрушення, що наприкінці ХХ століття розбухали соціальний світ та призвели до зміни загальних принципів життя: зміну принципу індустріальної цивілізації та принципи інформаційної, головною рушійною силою в якому є інтелект, тобто така сутнісна сила людини, як розум. Питання щодо ролі розуму в житті – не просто інтелектуальна проблема. В умовах глобальних зламів еволюційного розвитку розум людини виступає як соціальна сила, що має утримати нас від фатальних дій. А це означає, що сфера освіти зробила крок назустріч глобальним трансформаціям, а саме: фактологічна парадигма професійної освіти поступається місцем методологічній парадигмі; політехнічна освіта перетворюється на особистісно-орієнтовану освіту; змінюється конфігурація навчально-виховного процесу, бо комп'ютерна мережа стає повноправним елементом педагогічного процесу [1, с. 57].