

ДІЯЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ У СТРУКТУРІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкрита актуальність збереження здоров'я в межах соціально-педагогічної сфери діяльності, обґрунтоване поняття та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів в процесі фахової підготовки; визначена сутність діяльного компоненту в структурі здоров'язбережувальної компетентності.

Ключові слова: компонент, структура, здоров'язбереження, здоров'язбережувальна компетентність, соціальна педагогіка, фахова підготовка.

Постановка проблеми. За умов стрімких соціально-економічних перетворень в Україні, зростає кількість кризових процесів, що значно погіршують життєве середовище і негативно впливають на соціалізацію суспільства. Ці процеси пов'язані зі збільшенням соціально небезпечних захворювань, а також загальної кількості населення, яке майже не щоденно зіштовхується з вирішенням складних життєвих ситуацій [3].

Соціальний феномен – здоров'я, являється одним із показників, за яким можна визначати ступінь розвиненості та благополуччя суспільства. Стан здоров'я розглядається за трьома основними критеріями: фізичне здоров'я, психічне та соціальне. Сфера соціально-педагогічної діяльності охоплює вирішення широкого кола показників формування здоров'я, особливо його психічного та соціального критеріїв. До означених критеріїв відноситься оволодіння специфічними знаннями, вміннями та навичками, а саме, самоусвідомлення та самооцінка; аналіз проблем і прийняття рішень визначення життєвих цілей та програм; навички самоконтролю; мотивація успіху та тренування волі; навички ефективного спілкування; навички розв'язування конфліктів, співчуття; навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації; навички спільної діяльності та співробітництва; знання з ведення здорового способу життя, навички та вміння здоров'язбереження [3].

Перелічені обставини потребують своєчасного вирішення за допомогою професійно компетентних фахівців, взагалі, і соціальних педагогів, зокрема. Завдяки чому визначне місце у вирішенні означених питань відводиться саме підготовці таких спеціалістів, які будуть найкращим чином задовольняти потреби населення.

У процесі фахової підготовки майбутніх соціальних педагогів, сутність компетентності повинна розглядатися в більш широкому значенні, виводячи на один з пріоритетних напрямків здоров'язбережувальну компетентність, а саме, оволодіння знаннями, вміннями та навичками здоров'язбереження.

Мета статті. Обґрунтувати й дати визначення поняттю здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів, розглянути її структуру, проаналізувати та розкрити сутність діяльного компоненту в ній.

Результати теоретичного дослідження. Перш ніж проаналізувати сутність збереження здоров'я в межах соціально-педагогічної сфери діяльності, та визначити структуру здоров'язбережувальної компетентності, нами було розглянуто поняття "здоров'я", на основі якого виведено власне поняття "здоров'язбережувальна компетентність".

Даючи визначення змісту поняття "здоров'я", проблеми його формування і збереження, було проаналізовано результати наукових робіт, в яких це поняття стало предметом досліджень (Г. Апанасенко, С. Барашков, Т. Бойченко, І. Брехман, О. Вакуленко, Д. Венедиктов, С. Горчак, Д. Ізуткін, В. Казначеев, Ю. Кобяков, В. Колбанов, Ю. Лісичин, Л. Сущенко, Г. Царгородцев, М. Чуркіна та ін.). У багатьох з дослідницьких робіт, здоров'я розглядається як універсальна людська цінність (М. Амосов, Ш. Амонашвілі, І. Бех, І. Брехман, М. Віленський, А. Маслоу та ін.). Тож, неможливо визначити поняття "здоров'я", не беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини, його соціальне значення. На думку Є. Кудрявцевої, "здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, який забезпечує повноцінне й ефективне виконання нею соціальних функцій" [6].

Продовжуючи цю думку, Г. Зайцев та А. Зайцев визначають здоров'я як важливу складову професійної готовності особистості до діяльності [2].

Неможливо не відзначити визначення здоров'я, яке сформулювала В. Климова: "Здоров'я – міра життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності. Тому власником міцного здоров'я

вважають не просто того, хто не хворіє, але хто фізично міцний, духовно сильний, зберігає високу працездатність" [4]. Згідно з підходом В. Климової, "філософськи здоров'я визначається як така форма вільного прояву життя, що охоплює велике коло різноманітної предметно-чуттєвої діяльності" [4].

В сучасних дослідженнях підготовки майбутніх фахівців у сфері соціальної педагогіки в рамках компетентнісного виміру, виділяють такі види компетентностей: загальнопедагогічну; професійно-правову; соціальну; психологічну; комунікативну; конфліктологічну та інші. Всі вони пов'язані з вимогами до знань та особливостями професійної діяльності. За результатами діяльності робочої групи з питань запровадження компетентнісного підходу, створеної в рамках проекту ПРООН "Освітня політика та освіта "рівний – рівному", запропоновано такий перелік ключових компетентностей: уміння вчитись (навчальна), громадянська, загальнокультурна, компетентність з інформаційних та комунікаційних технологій, соціальна, підприємницька, здоров'язбережувальна [11].

Визначаючи сутність здоров'язбереження в соціально-педагогічній сфері діяльності, слід звернути увагу на необхідність володіння ним арсеналом способів збереження, відновлення та розвитку власного здоров'я (навички медичного, біологічного змісту та питань безпеки життя), переконаність у доцільності їх застосування [12, с. 447].

З цього випливає багатофакторність сутності здоров'язбережувальної компетентності соціального педагога, яка розглядається як інтегральна характеристика особистості, що дає змогу успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти в конкретних умовах, виконувати поставлені завдання щодо здоров'я свого та інших людей. Вона забезпечує організацію здорового способу власного життя у фізичній, соціальній, психічній, духовній сферах та організацію своєї праці. Основним критерієм цієї компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між фізичним, психічним і соціальним у житті й діяльності людини. Формування цієї компетентності охоплює низку життєвих навичок (компетентностей), що сприяють здоровому способу життя:

- фізична сфера – навички раціонального харчування; навички рухової активності санітарно-гігієнічні; навички режиму праці та відпочинку;
- духовна та психічна сфери – самоусвідомлення та самооцінка; аналіз проблем і прийняття рішень визначення життєвих цілей та програм; навички самоконтролю; мотивація успіху та тренування волі;
- соціальна сфера – навички ефективного спілкування; навички розв'язування конфліктів, співчуття; навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації; навички спільної діяльності та співробітництва [5].

Таким чином, здоровий спосіб життя, що визначає сутність здоров'язбережувальної компетентності, можна охарактеризувати як діяльність, що спрямована на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Виходячи з вищезазначеного, ми обґрунтували поняття здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів наступним чином: це усвідомлення значущості здоров'я, як однієї з найголовніших цінностей, володіння та застосування здоров'язбережувальних вмінь та навичок із системи здоров'язбереження і соціально-педагогічної сфери діяльності, розробка та постійне вдосконалення власної оздоровчої системи в процесі фахової підготовки.

Тож, сфера соціально-педагогічної діяльності, потребує високо компетентних фахівців, які будуть володіти не тільки специфічними предметними вміннями та навичками, навіть не абстрактними розумовими діями або логічними операціями, а конкретними, життєвими, необхідними людині будь-якої професії та віку.

Визначаючи структуру здоров'язбережувальної компетентності, майбутніх соціальних педагогів, ми звернулися до визначення та порівняння поняття структури та структури здорового образу життя.

Згідно з тлумачним словником сучасної української мови, структура – це відносно сталий спосіб (закон) зв'язку елементів того чи іншого складного цілого. Структура відбиває упорядкованість внутрішніх і зовнішніх зв'язків об'єкту, що забезпечують його сталість, стабільність, якісну визначеність [1].

Такі вчені, як Ю. Можарський, І. Чорнобай наголошують на тому, що здоровий образ життя відбиває узагальнену типову структуру форм життєдіяльності людини, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, що спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, таланту та здібностей у загальнокультурному і соціальному розвитку, життєдіяльності в цілому [8].

Згідно з вищезазначеним, здоровий образ життя відображає систему життєдіяльності майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери, яка характеризується єдністю та доцільністю своїх структурних компонентів, а саме процесів самоорганізації та самодисципліни, що сприяють підвищенню адаптивних можливостей організму, роблять можливою повноцінну саморегуляцію своїх внутрішніх ресурсів і здібностей у загальнокультурному, професійному (компетентнісному) розвитку та життєдіяльності в цілому. За умов здорового образу життя відповідальність за здоров'я у майбутніх соціальних педагогів формується, як частина компетентнісного розвитку, та проявляється в єдності позитивних настанов, проектування змісту, засобів та технологій здоров'язбереження, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в фізичному, психічному (духовному) та соціальному ставленні до життя.

Звісно ж, що ці знання повинні усвідомлюватися особистістю і впливати на цілу систему ціннісних орієнтацій, тобто формувати світогляд особистості майбутнього соціального педагога, щоб стати основою повсякденної діяльності й поведінки.

Згідно з рейтингом загальнолюдських цінностей, здоров'я посідає найвищу позицію, це пояснюється прагненням кожної свідомої людини до продуктивного, повноцінного та щасливого життя [9].

Процес усвідомлення знань про здоров'я, за Н. Малярчук, відбувається в процесі їх "відчування" й емоційного "переживання", закріплюється у ході виконання спеціальних здоров'язбережувальних вправ та здоров'яформувальної практичної діяльності, що забезпечує особисту значущість цих знань, їх усвідомлення і формує суб'єктне ціннісне ставлення особистості до здоров'я. В процесі переживання відбувається інтеріоризація отриманих знань і перетворення їх у переконання, здійснюється перехід від знання до усвідомлення. Емоційно-чуттєве ставлення створює те тло, на підґрунті якого формуються потреби й мотиви, що є передумовою психологічної готовності до здоров'яформувального типу діяльності, розвивається здатність особистості до аналізу власної поведінки в соціоприродному середовищі до об'єктивної самооцінки, відбувається екстеріоризація знання та його практична реалізація [7].

Опираючись на все вищезазначене нами були виділені наступні компоненти здоров'я-збережувальної компетентності: світоглядно-мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Розглянемо останній.

Діяльнісний компонент допомагає опануванню майбутніми соціальними педагогами набутих знань, умінь та навичок, які будуть необхідними для реалізації здоров'язбережувальної компетентності. Тобто цей компонент є результатом оволодіння студентом в процесі фахової підготовки необхідним обсягом умінь та навичок виконання здоров'язбережувальних дій, які відображають особистісну спрямованість на ведення активного, здорового способу життя, самостійне регулярне використання різноманітних форм рухової активності (спорт, йога, танці), вдосконалення свого психічного (духовного) стану, ціннісне ставлення особистості до стану свого здоров'я, постійний самоконтроль і дотримання профілактичних рекомендацій.

Але поведінка будь-якої особистості залежить від її світоглядно-мотиваційної орієнтованості на здоровий образ життя, таким чином, ефективність її здоров'язбережувальної діяльності підпорядкована усвідомленості значущості здоров'язбережувальних дій.

Розглядаючи дослідження О. Плаксіної з проблеми формування ціннісного ставлення до здорового образу життя у студентів педагогічних спеціальностей університету, можна визначити, що поняття здорового образу життя набагато ширше і не розглядає лише відсутність шкідливих звичок, а й включає в себе режим праці та відпочинку, систему харчування, різноманітні види активності (спорт, йога, танці). Також невід'ємними складовими являються усвідомленість буття, життєві цілі та цінності, система ставлення до себе [10].

За результатами дослідження вченої, можна розглядати здоровий образ життя як одну з найголовніших цінностей особистості за такими показниками:

- по-перше, здоровий образ життя є орієнтиром, ідеалом, до якого повинна прагнути людина, що бажає зберегти і зміцнити своє здоров'я;
- по-друге, здоровий образ життя служить засобом формування, зміцнення і збереження здоров'я;

- по-третє, здоровий образ життя – це мета, здійснення якої дозволяє людині відмовитися від шкідливих звичок, підвищити соціальну активність і соціальний статус, реалізувати потреби в самоактуалізації, досягти високої працездатності й раціональної організації всієї життєдіяльності;

- по-четверте, здоровий образ життя має сенс, завдяки чому наповнюється сенсом і життя людини, яка максимально наближається до реалізації своїх принципів і життєвих устремлень [10].

Професійно-практична підготовка майбутніх соціальних педагогів повинна включати в себе цілий спектр вправ на оволодіння навичками превенції та корекції відхилень в стані здоров'я. Згідно зі специфікою професійної діяльності соціальних педагогів необхідно включити в перелік засобів та методів збереження здоров'я наступні: вправи для самостійного виконання, спрямовані на зняття нервово напруження; спеціальні вправи, які сприятимуть зняттю втоми після напруженого дня; методи, які будуть попереджати перевтомлення та психофізіологічні тренування для попередження розвитку симптомів професійного самовигорання; спеціальні дихальні вправи на попередження головного болю й поліпшення кровообігу; лікувальні пози-рухи для зняття напруги чи болі в області серця, поперекового та шийного відділів хребта.

Окрім вищеперахованого, в діяльнісний компонент включаються і такі показники як, збалансоване харчування, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, повноцінний відпочинок, активна життєва позиція, психічний комфорт, саморегуляція психічного стану, контроль за власною поведінкою та її регуляція в різноманітних ситуаціях, продуктивна організація часу – тайм-менеджмент та ін.

Методика та процедура дослідження. Для розв'язання поставленої мети дослідження були застосовані такі методи теоретичних досліджень, як аналіз філософської, психологічної, педагогічної та культурологічної наукової літератури, нормативних документів із проблем збереження здоров'я молодого покоління; класифікація, порівняння, узагальнення та систематизація знань для обґрунтування

та визначення понять здоров'язбереження, здоров'язбережувальної компетентності, виявлення її структурних компонентів.

Аналіз результатів дослідження. Сутність здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів, розглядається як результат оволодіння системою знань, умінь та навичок у веденні здорового способу життя, що формує здоров'язбереження фізично, психічно й соціально здорової особистості. На основі цього, можна обґрунтувати багатофакторність сутності здоров'язбережувальної компетентності соціального педагога – це інтегральна характеристика особистості, що дає змогу успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти в конкретних умовах, виконувати поставлені завдання щодо здоров'я свого та інших людей.

Таким чином, одним із критеріїв формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів, виявляється діяльнісний, що включає планування, дотримання та контроль програми здорового способу життя, аналіз цієї діяльності, який забезпечить створення та підтримання індивідуального плану здоров'язбережувальної діяльності.

Отже, в процесі фахової підготовки майбутніх соціальних педагогів, слід забезпечити навчально-виховний процес системою активних дій по відношенню до студентів у підтриманні позитивної настанови на здоров'язбереження як світоглядної орієнтації, шляхом створення в них мотиваційного відношення до цього, підтримки світоглядного розуміння сутності здорового способу життя на основі потреби збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, що дадуть змогу спрямувати формування таких умінь та навичок, які забезпечать здоров'язбереження (фізичне, психічне та соціальне) особистості.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Компетентнісний підхід в системі освіти України являється одним з основних положень в сучасному змісті освіти, який постійно модернізується, щоб відповідати актуальним вимогам суспільства.

2. Соціально-педагогічна діяльність, як одна з тих рефлексивних сфер до проблем і потреб суспільства, розглядає стан здоров'я та відношення до нього, як один з головних компонентів гармонійно розвиненої особистості.

3. Поняття здорового образу життя є набагато ширше і не розглядає лише відсутність шкідливих звичок, а й включає в себе режим праці та відпочинку, систему харчування, різноманітні види активності (спорт, йога, танці), усвідомленість буття, життєві цілі та цінності, систему ставлення до себе.

4. Розглядаючи сутність поняття здоров'я та здорового способу життя в галузі освіти та підготовки майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери діяльності, наголошують на необхідності виховання свідомого ставлення до власного здоров'я у студентів, створення здоров'язбережувального освітнього та виховного середовища і широкому застосуванні здоров'язбережувальних технологій (умінь та навичок).

5. Здоров'язбережувальна компетентність майбутніх соціальних педагогів – це усвідомлення значущості здоров'я, як однієї з найголовніших цінностей, володіння та застосування здоров'язбережувальних вмінь та навичок із системи здоров'язбереження і соціально-педагогічної сфери діяльності, розробка та постійне вдосконалення власної оздоровчої системи в процесі фахової підготовки.

6. Діяльнісний компонент допомагає опануванню майбутніми соціальними педагогами набутих знань, умінь та навичок, які будуть необхідними для реалізації здоров'язбережувальної компетентності. Тобто цей компонент є результатом оволодіння студентом в процесі фахової підготовки необхідним обсягом умінь та навичок виконання здоров'язбережувальних дій.

Подальше дослідження буде відбуватися в напрямку виявлення педагогічних умов діагностування та формування здоров'язбережувальних умінь та навичок у процесі фахової підготовки майбутніх соціальних педагогів.

Використані джерела

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад і голов. ред. В.Т. Бусел] – К., Ірпінь: ВТФ "Перун", 2004. – 1440 с.
2. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: Издат. дом "Бахрах-М", 2003. – 272 с.
3. Згуровский М.З., Доброногов А.В., Померанцева Т.Н. Исследование социальных процессов на основе методологии системного анализа. – К., 1997. – 194с.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 1985. – 192с.
5. Костюченко Т.М. Сутність та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів / Т.М. Костюченко // Вісник Луганського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. – 2015. – № 2 (291). – С.174-181.
6. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения / Е.Н. Кудрявцева // Вопросы философии. – 1987. – № 12. – С.24-31.

7. Малярчук Н.Н. Теоретические аспекты проблемы смысла жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lifekeys.jino-net.ru/Smysl/styd.htm>.
8. Можарський Ю. Структура здорового способу життя студентів: матеріали IV всеукр. наук. студент. конф. ["Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України"] / Ю. Можарський, І. Чорнобай. – Суми: Сум. ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2004. – С. 186-190.
9. Оглоблин К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед. наук : спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования (педагогические науки)" / К.А. Оглоблин. – Санкт-Петербург, 2008. – 43 с.
10. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика. История педагогики и образования" / О.А. Плаксина. – Рязань, 2008. – 24 с.
11. Пометун О.І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті / О.І Пометун // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О.В. Овчарук. – Київ : "К.І.С.", 2004. – 112 с.
12. Успенська В.М. Здоров'язберігаюча компетентність учителя основ здоров'я як визначальна його професійної компетентності / В.М. Успенська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми, 2010. – № 1 (3). – С. 442–452.

Kostiuchenko T. M.

THE ACTIVITY COMPONENT IN THE STRUCTURE OF THE HEALTH SAVINGS COMPETENCE FOR THE FUTURE SOCIAL PEDAGOGUES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

The essence of the health savings competence for the future social pedagogues has been seen as the result of mastering the system of knowledge and skills in healthy lifestyles, which forms the health savings for physically, mentally and socially healthy individual. Based on this, we can prove the essence of the health savings technologies for the future social pedagogues as an integral characteristic of the individual, allowing successfully respond to individual and social needs, to act in specific circumstances, perform tasks on their health and others.

Determining the structure of the health savings competence for the future social pedagogues, we turned to the identification and comparison of the concept of the structure and the structure of a healthy lifestyle. Through this analysis, we came to the conclusion that a healthy lifestyle reflects the system of life for future specialists of social and educational sphere, which is characterized by unity and expediency of its structural components.

Thus, one of the criteria forming the health savings competence of social pedagogues appears active, including planning, compliance and control programs healthy lifestyle, analysis of activity that will ensure the establishment and maintenance of individual plan of the health savings activities.

That's why, in the professional training of future social pedagogues should been provided educational process action, during which the students in maintaining positive guidance of the health savings ideological orientation, by creating in them the motivation to do with this, support the philosophical understanding of the essence of healthy life based on the need to preserve the physical, mental and social health that will make it possible to direct the formation of skills and abilities that will provide the health savings (physical, mental and social) personality.

Key words: *component, structure, the health preservation, the health savings competence, the social pedagogic, professional training.*

Стаття надійшла до редакції 14.11.2015 р.