

І. В. ШАПОВАЛОВАкандидат педагогічних наук, доцент
Класичний приватний університет**ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті порушено проблему здорового способу життя, розкрито особливості формування здорового способу життя в майбутніх фахівців фізичної реабілітації, визначено складові здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, майбутній фахівець, особистість, фізична реабілітація.

Найголовнішим шляхом розвитку національної системи освіти є формування в молодого покоління культури здорового способу життя. Забезпечення міцного здоров'я особистості є запорукою успішного майбутнього людства, що багато в чому залежить від того, наскільки успішно сформовані й закріплені в свідомості особистості навички здорового способу життя.

Актуальність зазначеної проблеми посилює соціальне замовлення суспільства, що вимагає системного та комплексного підходу до формування основ здорового способу життя майбутніх фахівців фізичної реабілітації.

Метою статті є висвітлення поглядів на формування основ здорового способу життя під час професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної реабілітації.

Згідно з даними останніх досліджень, рівень суспільної свідомості про здоров'я як соціальну цінність дуже низький. Що сприяє необхідності в подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичними й демократичними досягненнями світового співтовариства. Саме тому основні нормативно-правові та державні документи: Конституція України, Основи законодавства України про охорону здоров'я, Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті, державні національні програми "Діти України" та "Планування сім'ї", Комплексна цільова програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", Указ Президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України" – визначають завдання щодо зміцнення здоров'я дітей і молоді, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

Як зазначено в резолюції Генеральної Асамблеї ООН, здоров'я людини є єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів її діяльності. Конституція України декларує найвищу цінність у державі – людину, її життя і здоров'я.

Висвітленню сутності проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені наукові розвідки філософів, медичних працівників, соціологів: М. Амосова, Г. Апанасенко, В. Бітенського, М. Бурно, М. Буянова, І. Брехмана, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначєєва, В. Колбанова, Н. Куїнджі, І. Муравова, В. Петленко, Г. Сердюковської, Л. Сущенко, А. Щедріної; психолого-педагогічні дослідження Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцева, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, Л. Татарникової та ін.

Дискусія серед науковців щодо визначення поняття “здоров'я” все ще триває. Сучасна наука нараховує близько 300 визначень поняття “здоров'я людини”, але наразі не існує загальноприйнятого трактування цього терміна. У міжнародній спільноті загальноприйнятим є визначення здоров'я, подане в Преамбулі Статуту ВООЗ (1968 р.): “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”. Необхідно підкреслити, що в новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення й задовольняти потреби, а з другого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним.

Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає просту дефініцію здоров'я як стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи [3].

Ряд науковців визначає здоров'я як динамічний стан організму людини, для якого характерний високий енергетичний потенціал, оптимальні адаптаційні реакції на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

Схожим є науковий підхід В. Ананьєва (2006), який розглядає здоров'я як процес збереження й розвитку потенціалів людини, як процес максимумно природної тривалості життя при високій якості життя, оптимальної працездатності та соціальної активності. Виходячи із цієї концепції, здоров'я розглядають як “одну з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань” [1].

Дослідники Г. Апанасенко та В. Мурахов [2, 4] використали системно-функціональний підхід до визначення здоров'я як “динамічного стану найбільшого фізичного та психоемоційного (духовного) благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої “ціни” – адаптації його до умов життєдіяльності”. Такий динамічний стан людини визначається резервами механізмів самоорганізації його системи (стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а

також є основою вияву біологічних (виживання – збереження особистості, репродукція – продовження роду) та соціальних функцій.

Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти. Здоров'я особистості виступає як індивідуальна й суспільна цінність, як динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє зі змінним зовнішнім середовищем. Тобто, за уявленнями сучасної науки, здоров'я не є вже як суто медичною проблемою.

Спеціальні дослідження, проведені останнім десятиріччям минулого століття, довели, що однією з основних детермінант здоров'я є поведінка особистості, її спосіб життя, який разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем належать до чотирьох основних складових, які визначають рівень здоров'я: фізичного, психічного, духовного та соціального. Як і будь-яке психологічне ставлення, ставлення до здоров'я містить три основні компоненти: *когнітивний* – характеризує знання людини про здоров'я; *емоційний* – відображає переживання людини, пов'язані зі станом його здоров'я; *мотиваційно-поведінковий* – визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, особливості мотивації та поведінки у сфері здоров'я.

Згідно з аналізом літературних джерел, здоров'я перетинається з поняттям “психологічне благополуччя”, а багато західних учених ці феномени ототожнює й визначає здоров'я як благополуччя. У найширшому значенні благополуччя – це багатофакторний конструкт, який являє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників.

Тому здоров'я – це одна з передумов для реалізації особистістю необхідних життєвих цілей, у процесі якої кожна людина стикається з різними обставинами, у яких вона знаходить у собі сили й ресурси для їх подолання.

На нашу думку, формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації основ здорового способу життя можливо через виконання таких завдань, як:

- 1) формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації мотиваційно-ціннісного компонента готовності до основ здорового способу життя;
- 2) формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації когнітивного компонента готовності до основ здорового способу життя;
- 3) формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації операційно-діяльнісного компонента готовності до основ здорового способу життя.

З такої структури випливає, що компонентами сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної реабілітації до основ здорового способу життя є:

- мотиваційно-ціннісний: мотиви, інтереси, цінності;
- когнітивний: загальнотеоретичні та фахові знання, що сприяють закладанню теоретичних основ здорового способу життя;

– операційно-діяльнісний: практичні вміння та навички, планування, організація та контроль за власним здоровим способом життя.

Виділивши найголовніші компоненти формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації основ здорового способу життя, розглянемо мотиваційно-ціннісний компонент, що визначається як сукупність явищ, мотивів, які спонукають студентів до формування найголовнішої цінності життя – здоров'я людини, дбайливого ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточення; прагнення до адекватного сприйняття знань і навичок щодо його охорони та втілення в повсякденне життя.

Мотиваційно-ціннісний компонент виражається в задоволенні майбутніх фахівців фізичної реабілітації своєю професійною діяльністю, усвідомленні соціальної значущості професії фізичного реабілітолога. Мотивація є рушійною силою людської поведінки, пронизує її основні структурні утворення: спрямованість, характер, емоції, здібності, діяльність та психічні процеси.

Ефективність зазначеного процесу залежить від спрямованості освітньо-виховної діяльності, форм та методів його організації.

Визначимо такі критерії формування позитивної мотивації основ здорового способу життя:

– на рівні фізичного здоров'я: стійке прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, систематична підтримка фізичної форми, загартованість організму, дотримання режиму дня, раціонального харчування;

– на рівні психічного здоров'я: оптимальний стан загального душевного комфорту, адекватна самооцінка, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, відсутність шкідливих поведінкових звичок;

– на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських і духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, почуття краси та світової гармонії;

– на рівні соціального здоров'я: доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації основ здорового способу життя тісно пов'язано з когнітивною сферою, отже, важливим компонентом цього процесу є *когнітивний*, зумовлений необхідністю формування системи знань про власне здоров'я. Для нього характерна наявність у студентів загальнотеоретичних та фахових знань з таких дисциплін, як: “Анатомія людини”, “Фізіологія людини”, “Гігієна”, “Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя”, “Методика навчання основ здоров'я”, “Діагностика та моніторинг стану здоров'я”, – що сприяють закладанню теоретичних основ здорового способу життя.

Когнітивний компонент формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації основ здорового способу життя відображає шлях набуття студентами необхідних знань, збагачення теоретичної бази та загальної ерудиції.

Найважливішим компонентом формування в майбутніх фахівців фізичної реабілітації основ здорового способу життя є операційно-діяльнісний, який забезпечує оволодіння й подальше застосування ними набутих знань у практичній діяльності. Загальний цикл формування основ здорового способу життя майбутніх фахівців можна розглядати так: загальні базові знання студента про здоров'я – мотивація до здорового способу життя – планування власного здорового способу життя – вибір оптимальних дій – контроль за їх виконанням. Зміст компонента складається з уміння конструювати власну діяльність, уміння комплексно використовувати різноманітні фізичні вправи, природні фізичні чинники для оздоровлення людини; готовність до систематичних фізичних навантажень у різні вікові періоди; уміння оцінювати рівень функціонального стану серцево-судинної, дихальної й нервової систем здорової людини; уміння розробляти та впроваджувати програми фізичної реабілітації. Важливість цього компонента полягає в тому, що він є результативним етапом усього процесу навчання, що надає змогу особистості свідомо й активно вступати в різні форми професійної взаємодії, задовольняти потреби в самореалізації й самоактуалізації, сприяти розвитку самовдосконалення. Цей процес відбувається як ряд послідовних етапів, наближаючи підготовку майбутніх фахівців фізичної реабілітації від загальної ідеї до точно описаних конкретних дій.

Висновки. Отже, загальновідомо, що найважливішою цінністю держави є здоров'я людини, тому для створення здорової нації необхідно у свідомості студентів формувати навички здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, що можливо завдяки визначеним компонентам сформованості готовності в майбутніх фахівців фізичної реабілітації основ здорового способу життя, таких як: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та операційно-діяльнісний.

Список використаної літератури

1. Ананьев В. А. Книга 1 : Концептуальные основы психологии здоровья: психология здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 384 с.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие: методология и практика поиска критериев оценки / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1981. – № 12. – С. 51–53.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ ; Ірпінь : Перун, 2004. – 1440 с.
4. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры / И. В. Муравов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 270 с.

Стаття надійшла до редакції 02.09.2016.

Шаповалова И. В. Формирование у будущих специалистов физической реабилитации основ здорового образа жизни

В статье затронута проблема здорового образа жизни, раскрыты особенности формирования здорового образа жизни у будущих специалистов физической реабилитации, определены составляющие здоровья.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, будущий специалист, личность, физическая реабилитация.*

Shapovalova I. Formation of Future Physical Rehabilitation Specialists Basis of Healthy Lifestyle

The article raised the issue of healthy lifestyles, the peculiarities of a healthy lifestyle in the future specialists of physical rehabilitation, health components identified. The most important by developing national education system is the formation of the younger generation of a healthy lifestyle, to ensure good health of the individual is the future of mankind, that largely depends on how well formed and fixed in her mind healthy lifestyle skills.

The urgency of the problem, reinforces the social order of society, which requires a systematic and integrated approach to laying the foundations of a healthy lifestyle for future specialists in physical rehabilitation.

As can be seen by recent research data, the level of public awareness of health as a social value is very low. What makes the need for further development of national traditions and their interdependence with the humanistic and democratic achievements of the international community.

Several scholars define health as a dynamic state of the human body, which is characterized by high energy potential, optimal adaptive responses to environmental changes, ensuring harmonious physical, psycho-emotional and social development of the individual, his active longevity, full of life, effective response to the disease.

Modern science considers the health of the individual as a complex phenomenon of global importance, containing philosophical, social, economic, biological and medical aspects. Health advocates individual as an individual and social value as a dynamic phenomenon systematic, constantly interacts with the surrounding environment variable. That is, the concepts of modern science, health is considered as a purely medical problem.

Special studies conducted in the last decade of the last century, proved that one of the major determinants of health is the behavior of the individual, his life, which, together with human biology, health care and the environment related to the four main components that determine the level of health I, namely: physical, mental, spiritual and social.

Key words: *health, healthy lifestyle, future specialist personality, physical rehabilitation.*