

Кекало В.Б.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ВИЩОЇ ШКОЛИ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними залишаються питання культурної, духовно збагаченої та фізично досконалої особистості, а особливо студентської молоді. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни.

Науковці вивчили, що пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя майбутнього покоління. Стає очевидним, що процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання

На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки. Актуально на сьогодні розглянути здоровий спосіб життя майбутніх педагогів професійного навчання як умови успішної міжособистісної професійної взаємодії та зрозуміти механізм його дії.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоровий спосіб життя складається з трьох складових:

- заняття фізичним вихованням і спортом;
- раціональне харчування;
- відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я.

Під час організації свого способу життя, майбутній педагог професійного навчання враховує впорядкованість, застосовуючи певні стійкі змістовні компоненти. До них відноситься чіткий розпорядок, коли здобувач освіти, наприклад, систематично в один і той же час приймає їжу, займається самостійними фізичними вправами, застосовує загартовуючі процедури, лягає спати. Чіткою може бути і систематичність розпорядку життєдіяльності: після академічного тижня вихідні дні можуть бути присвячені спілкуванню з друзями або домашнім справам, самостійній фізичній культурі.

Здоровий спосіб життя створює для майбутніх педагогів професійного навчання таке суспільне середовище, в процесі якого створюються конкретні передумови для високої творчої самореалізації, фізичної працездатності, навчальної, трудової та громадської діяльності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічна здатність особистості, активізується процес його самовдосконалення.

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у майбутніх педагогів професійного навчання як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності індивідуальних особливостей поведінки, здатності створити себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в моральному, духовному та фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання відтворює наслідок поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, які закріплені у вигляді ідеалів до рівня традиційного.

Основні складові здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання:

- дотримання режиму праці та відпочинку;
- дотримання режиму харчування і сну;
- дотримання гігієнічних вимог;
- організація індивідуального доцільного режиму рухової активності;
- відмова від шкідливих звичок;
- культура міжособистісного спілкування;
- змістовне дозвілля.

Складові здорового способу життя забезпечують ефективне підтримання та збереження здоров'я особистості. Значення та зміст поняття «здоровий спосіб життя» відображує одну з ґрунтовних характеристик людського буття, який повинен закладатися ще в молодому поколінні. В процесі накопичення особистістю суспільного досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та буденні знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційно-вольових характеристик), соціальних (система цінностей та соціальні орієнтації), функціональних (вміння, навички, звички, норми поведінки) процесів.

Аналогічна дисгармонія може стати фактором формування асоціальних здібностей майбутніх педагогів професійного навчання. Таким чином, у ЗВО педагогічного профілю варто забезпечити свідоме вибирання майбутніми педагогами професійного навчання суспільних цінностей здорового способу життя та формувати стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, придатну забезпечити саморегуляцію, мотивацію поведінки та діяльності майбутніх педагогів професійного навчання.