

Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического колледжа как научная проблема

Л. С. Малышева

КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка», Умань, Україна
Corresponding author. E-mail: lesyaaa@i.ua

Paper received 16.01.18; Revised 20.01.18; Accepted for publication 22.01.18.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-153VI63-08>

Аннотация. В статье рассматривается и уточняется сущность понятий: «компетентность», «здоровьесберегающая компетентность будущих учителей начальной школы». Автор на основе анализа психологических исследований особенностей периода ранней юности и научных взглядов о сущности категорий «здоровье» и «здоровьесберегающая компетентность» обращается к изучению вопроса формирования здоровьесберегающей компетентности будущих учителей начальной школы в аспекте здоровьесберегающего подхода.

Ключевые слова: ранняя юность, здоровье, здоровьесберегающая компетентность, здоровьесбережение, будущие учителя начальной школы.

Актуальность проблемы сохранения здоровья детей и молодежи, увеличение продолжительности человеческой жизни особенно обострилось в течение последних десятилетий на фоне перехода от индустриальной цивилизации к постиндустриальной, связано с бурным развитием научно-технического прогресса, активизацией действия широко спектра факторов окружающей среды, под воздействием которых человек находится постоянно в течение всей жизни. Определение здоровья как главной ценности и формирования к нему соответствующего отношения особенно активно происходит в подростковом и юношеском возрасте и является результатом воздействия на личность образовательного учреждения и окружающей социальной среды. Следовательно, реализация современных приоритетных задач здоровьесбережения будущих учителей начальной школы требует обращения к вопросам физиологического и психологического развития студентов педагогического колледжа, возраст которых составляет 15–20 лет.

Обзор публикаций. Проблемы формирования теоретико-методических основ здоровьесберегающей деятельности раскрыты в статьях О. Адеевой, В. Бобрицкой, Ю. Бойчука, О. Бутакова, О. Вакуленко, Б. Долинского, Р. Карпука, С. Омельченко, В. Оржеховской, Л. Сущенко и др.); вопросами реализации здорового образа жизни среди детей и молодежи занимались О. Артюх, О. Балакирева, О. Вакуленко, М. Гринева, О. Дубогай, В. Оржеховская, С. Свириденко, Л. Сущенко, О. Яременко и др.; разработками концептуальных основ формирования здорового образа жизни детей и молодежи – В. Горашук, О. Дубогай, С. Омельченко, В. Оржеховська и др.

Цель статьи: опираясь на психологические исследования особенностей периода ранней юности, теоретически обосновать проблему здоровьесбережения и формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов педагогических колледжей.

Результаты и их обсуждение. В психологической науке возраст 15–20 лет определяется периодом ранней юности и перехода к юности и считается важным этапом развития человека, формирования его личности и становления индивидуальности. В психологическом плане юность решает задачи завершающего самоопределения и интеграции в общество взрослых людей: приобретение Эго-идентичности (Э. Эриксон), само-

определения (Д. Эльконин), жизненного плана (И. Кон), интеллектуального созревания (Ж. Пиаже, Г. Костюк), самореализации и индивидуального развития (А. Маслоу), стремление к успеху в деятельности (А. Мудрик), становление качественно нового самосознания или Я-концепции (Р. Бернс, П. Чамата). Основной социальной задачей на этом этапе развития молодого человека является выбор профессии, социальное и личностное самоопределение. В свое время Л. Выготский указал на два основных новообразования этого периода: развитие рефлексии, и на ее основе – самосознания. Он писал: «Развитие рефлексии у юношей не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с возникновением самосознания для них становится возможным и более глубокое и широкое понимание других людей. Развитие самосознания как никакая другая сторона душевной жизни зависит от культурного содержания среды» [2, с. 153–154]. Главным психологическим достижением переходного периода от подросткового к раннему юношескому возрасту, таким образом, является открытие своего внутреннего Я, быстрое развитие самосознания, детерминированное становлением рефлексии личности. Целостность этой рефлексии предоставляет исключительную направленность личности на саму себя: куда бы она ни направилась в своих ассоциациях, она неизменно проидентифицирует себя с самой собой, возвратится к самой себе, к своему собственному «Я». Благодаря рефлексии личность в ранней юности углубленно изучает саму себя, что сопровождается активным наполнением структурных звеньев самосознания. Изучая свои особенности, размышляя о себе в прошлом, настоящем и будущем, анализируя свои притязания в деятельности, общении с другими людьми, особенно с представителями другого пола, юноши реализуют свою потребность в адекватной самореализации. Здесь их интересует собственное «Я» в определенный момент – «здесь и теперь» [6, с. 300]. Таким образом, основным психологическим достоянием ранней юности становится собственный внутренний мир личности. Внешний, физический мир теперь является лишь одной из возможностей субъективного опыта, центром которого становится собственная личность, собственное Я. В период ранней юности принципиально меняется отношение к собственной личности. Психологи отмечают, что если для подросткового возраста

характерно бурное развитие самосознания, то в ранней юности речь идет о формировании нового качества: осознание себя неповторимой личностью с собственными мыслями, переживаниями, чувствами, взглядами и оценками. Самосознание в ранней юности приобретает качественно новый характер, что связано с необходимостью осознать и оценивать морально-психологические свойства своей личности уже в плане конкретных жизненных целей и стремлений. Становление психосоциальной идентичности, лежащее в основе феномена юношеского самосознания, включает в себя три основные задачи развития: осознание временного пространства собственного Я, определяется осознанием содержания детского прошлого и определяет проекцию на себя в будущем; осознание себя как отличительного от интериоризированных родительских образов; осуществление системы выборов, которые обеспечивают целостность личности (речь идет о выборе профессии, половую поляризацию и идеологические установки) [4, с. 54].

Особенно важным для исследования является то, что центральным новообразованием ранней юности становится самоопределение не только личностное, но и профессиональное. Профессиональное самоопределение большинство исследователей рассматривают как многомерный и многоступенчатый процесс, развернутый во времени. Сделанный профессиональный выбор не сужает возможности, а наоборот, приобретенный на избранном пути опыт меняет картину дальнейших возможностей выбора человека и направляет его дальнейшее развитие, открывает для него новый, ранее недоступный мир. Психологи считают, что психологическим критерием вхождения в юношеский возраст является изменение внутренней позиции – акцентирование на отношении к будущему. Если подросток, – по словам Л. Божович, – смотрит на будущее с позиций настоящего, то у юношей происходит расширение временного горизонта – будущее становится главным мериллом и нынешней и перспективной ситуации развития. Изменяется основная направленность личности, которая может быть определена как устремленность в будущее, определение дальнейшего жизненного пути, направленность на выбор профессии. «Обращенность в будущее», построение жизненных планов и перспектив – «аффективный центр» жизнь юноши (Л. Божович). В раннем юношеском возрасте профессиональное самоопределение составляет важный момент личностного самоопределения, хотя и не исчерпывает его. Выбор профессии фактически означает проектирование в будущее определенной социальной позиции. В то же время, стоит учитывать, что в условиях, когда юноша покидает школу после 9 класса и продолжает обучение в профессиональном училище, происходит смещение кризиса до 15 лет (кризис 17 лет как рубеж школьной и новой взрослой жизни), особенно это характерно для тех, кто имеет достаточно выраженную гедонистическую установку. Юношеский период для таких подростков – это время проб и ошибок, которое часто сопровождается циничным отношением к жизни, поскольку у значительной их части еще нет сформированных мировоззренческих установок и они находятся (по Л.Кольбергу) на уровне конвенциональной морали, а в отдельных случаях, связано с асоциальным поведением

[1, с. 203]. Представление о профессии у юношей складывается на предыдущих возрастных этапах. На профессиональное самоопределение молодых людей оказывают влияние информированность о профессии, ее социальной престиж, уровень будущего материального обеспечения, учет позиций близких значимых людей, личные интересы и способности и т.д. Решение о выборе профессии проходит ряд стадий: стадия фантастического выбора до 11 лет; стадия пробного выбора до 16–19 лет, когда выделяются несколько наиболее реальных и приемлемых вариантов, между которыми и делается выбор; стадия реалистического выбора после 19 лет содержит обсуждение вопроса выбора со знающими людьми, осознание возможности конфликта между способностями, ценностями, интересами и объективными условиями реального мира [1, с. 207].

Кроме интересов, способностей и ценностных ориентаций, важную роль в принятии решения о выборе между тремя социальными ориентациями (переход в 10 класс; поступление в училище или техникум; трудовая деятельность) имеет оценка объективных возможностей – материальных условий семьи, уровня учебной подготовки, состояния здоровья и т. д. Те девушки и юноши, которые выбирают профессиональное образование или работу, должны сразу же дополнить социальную ориентацию профессиональной – в какое образовательное учреждение поступать и что делать. В других такое решение откладывается до 11 класса, к этому времени у них, как и у девятиклассников, выбору профессии предшествует стадия формирования более широкой социальной ориентации: установка на высшее образовательное учреждение, специальное образование или на трудовую деятельность [1, с. 207]. Выбор профессии предполагает наличие у школьников информации двоякого рода: о мире профессий вообще и о возможностях и требованиях каждой из них; о своих способностях и интересах. Ученые утверждают, что современным старшеклассникам такой информации не хватает, поскольку в основании отношения к миру профессий лежит заимствованный опыт – сведения, полученные от родителей, сверстников, знакомых, друзей, из средств массовой информации. Опыт этот обычно абстрактный, он не прожит ребенком, поэтому подавляющее большинство школьников выбирает профессию более или менее стихийно. Выбор профессии отражает определенный уровень притязаний личности и включает оценку своих объективных возможностей и оценку своих способностей. На личность влияет субъективный (часто завышенный) уровень требований, предъявляемых к профессии, который чаще всего стимулирует человека к преодолению трудностей [1, с. 209]. Среди психологических факторов, которые составляют основу профессионального самоопределения, Н. Пряхниковым определены следующие: осознание ценностей общественно-полезного труда; общая ориентация в социально-экономической ситуации в стране и мире профессионального труда; осознание необходимости общей и профессиональной подготовки для полноценного самоопределения и самореализации; выделение перспективной профессиональной цели (мечты) и согласование этой мечты с другими важными жизненными целями (семейными, личностными, общественными и т.д.); понимание сути

поставленных целей (желаний) и осознание возможных внешних и внутренних препятствий на пути их достижения [8]. Ученые также подчеркивают, что одна лишь ответственность за выбор собственного пути и прежде всего профессионального (работа, учеба, межличностные отношения) является тяжелым психическим переживанием, которое может сопровождаться высокой тревожностью и выраженным страхом, что способно привести к возникновению невротических реакций и психофизиологических нарушений. Новая жизненная ситуация, изменение привычного образа жизни, включение в новые виды деятельности, активное общение с новыми людьми, вызывают значительное напряжение и требуют адаптации [1, с. 204]. Также важным является осознание того, что учеба студентов требует напряжения основных психических функций: памяти, концентрации и устойчивости внимания, восприятия, а также понимание того, что учебный процесс часто сопровождается стрессовыми ситуациями во время сдачи экзаменов и зачетов.

Итак, характеристика периода ранней юности, в котором пребывают студенты дневных отделений колледжей, позволяет сделать вывод, что это период относительной стабильности личности, связан с формированием системы устойчивых взглядов на мир и свое место в нем, личностным и профессиональным самоопределением. Жизненный выбор, сделанный в юношеском возрасте, зависит от направленности личности, базисных ценностных ориентаций, доминирующей мотивации, и в свою очередь, будет определять дальнейший жизненный ход и направленность взрослой личности. Опираясь на психологические исследования особенностей периода ранней юности, в частности готовности личности к получению среднего профессионального образования, следует обратиться к проблеме формирования ценностей здорового образа жизни и здоровьесберегающей компетентности у студентов педагогических колледжей.

Следует отметить, что понятие «здоровье» имеет значительное количество различных трактовок и дефиниций в научно-педагогической литературе, что, по мнению ученых, приводит к возникновению определенных трудностей в его понимании; многочисленные определения обычно являются не смежными, а сам смысл здоровья становится переменным, меняющимся, многообразным и практически не фиксируется в своих пределах. В лексикографических источниках понятие «здоровье определяется как «состояние организма, для которого характерна уравновешенность с окружающей средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений; оно является не только биологической, но и социальной категорией – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия; здоровья является личной и общественной ценностью [5, с. 44]; «здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» [7, с. 71]. Ученые отмечают, что здоровье нужно рассматривать как гармоничное сочетание целостного состояния, сущностные характеристики которого определяют пять основных факторов: уровень физического развития; уровень иммунной защиты; наличие резервных возможностей физиологических систем; отсутствие любо-

го заболевания; уровень морально-мотивационных установок к здоровью [3, с. 68]. Современные подходы к определению понятия «здоровье», определяет следующие взаимосвязанные его элементы: физическое здоровье – правильное функционирование всех систем, физическое совершенство и общая физическая работоспособность, закаливание организма, соблюдение рационального режима дня, выполнение требований личной гигиены, правильное питание; психическое здоровье (психологический комфорт) – соответствие когнитивной деятельности календарному возрасту, развитость произвольных психических процессов, наличие саморегуляции, адекватные положительные эмоции, отсутствие акцентуации характера, вредных привычек; социальное здоровье (социальное благополучие) – это сформированная гражданская ответственность за выполнение социальных ролей в обществе; положительно направленная коммуникативность; доброжелательность в отношении к младшим, способность к самоактуализации в коллективе, самовоспитание; душевное здоровье – приоритетность общеобразовательных ценностей; наличие положительного идеала в соответствии с национальными и духовными традициями, трудолюбие, благотворительность, чувство прекрасного в жизни, природе, искусстве. При этом специалисты единодушны во мнении, что целостность физического, психического, социального и душевного здоровья достигается только комплексно; ни одна из его сторон не является самоцелью. Все они взаимодействуют, взаимообогащаются и служат решению одной общей задачи – всестороннему и гармоничному развитию личности.

На формирование здоровья молодежи влияют различные факторы, которые условно разделены на две группы. Первая группа – это объективные факторы, которые непосредственно связаны с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, детерминированная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и др.). Вторая группа факторов – это субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и др.). В реальных условиях обучения и быта именно эта вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на их здоровье.

Здоровьесберегающую компетентность будущих учителей начальной школы понимаем как сложившуюся совокупность качеств личности, позволяющих ей самостоятельно, осознанно и эффективно выбирать и реализовывать собственную здоровьесберегающую траекторию как жизненную позицию, которая реализует личностную и профессиональную перспективу. Для реализации оздоровительной жизненной позиции студентов следует обеспечить устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, навыки принятия решений, направленных на оздоровление, наличие достойного примера для подражания, психологическую поддержку, что стимулирует здоровьесберегающую деятельность. Следовательно, в целостной системе воспитательных ценностей определяющими становятся такие дефиниции: ориентация на полноценную жизнь и здоровье; ориентация на физическое, психологическое,

духовное, социальное совершенствование и ориентация на жизненную цель, которая заключается в стремлении быть здоровым, определять собственный жизненный путь в аспекте здоровьесбережения.

Выводы. Здоровьесберегающая компетентность будущих учителей начальной школы имеет личностную основу и формируется в аспекте признания ценностей здорового образа жизни личности в тесном взаимодействии со способностью определять главную для себя цель – здоровьесбережение, принимать на себя ответственность за ведение здорового образа жизни и

управлять собственной жизнедеятельностью. Она предусматривает ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью своих будущих воспитанников, способность и готовность реализовывать цель здоровьесберегающей деятельности и внедрять здоровьесберегающие технологии, решать возникшие проблемы и нейтрализовать противоречия. Предметом дальнейших научных исследований станет определение компонентов здоровьесберегающей компетентности будущих учителей начальной школы и выявление их уровней у студентов педагогических колледжей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. 3-тє вид. випр. і доп. – К.: Каравела, 2012. – 400с.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология М.: Педагогика, 1997. 480 с.
3. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 К., 2008. –247 с.
4. Колбанов В. В. Современные направления педагогики здоровья // Пикалевские чтения. Гуманизация и гуманитаризация образования : Сб. докладов и сообщений / Под общей ред. А. А. Семенова. – СПб., Пикалева, 2000. 109 с.
5. Коджаспирова Г.М. Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. М.: Академия, 2000.176с.
6. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : Учебник для студ. вузов. – 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательский центр «Академия». 456 с.
7. Приходько Ю.О. Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. К.: Каравелла, 2012. 328 с.
8. Пряхников Н.С. Престижно-элитарные ориентации в профессиональном самоопределении старшеклассников // Журнал практического психолога. 1996. №4. С.66–73.

REFERENCES

1. Age and pedagogical psychology: teach. manual [Vikova ta pedagogichna psy`xologiya : navch. posib] / O.V. Skrypchenko, L.Volinskaya, Z.V.Ogorodichyuchuk and others. 3rd type. and add – K.: Caravela, 2012. – 400s.
2. Vygotsky L. S. Pedagogical Psychology [Pedagogicheskaya psihologiya]. M.: Pedagogics, 1997. 480 pp.
3. Zimovets N.V. Social-pedagogical technologies of formation of responsible attitude to health in student's youth [Social'no-pedagogichni texnologiyi formuvannya vidpovidal'nogo stavlennya do zdorov'ya v uchniv's'koyi molodi]: diss. ... Candidate ped Sciences: 13.00.05 / K., 2008. 247 pp.
4. Kolbanov V.V. Modern directions of pedagogy of health [Sovremennye napravleniya pedagogiki zdorov'ya] // Pikalev readings. Humanization and humanization of education: Sat. reports and reports / Under the general ed. A. A. Semenova. SPb., Pikaleva, 2000. 109 p.
5. Kdzhaspirova G.M. Kocasprirov A.Yu. Pedagogical dictionary [Pedagogicheskij slovar']. Moscow: Academy, 2000. 176 pp.
6. Mukhina V. S. Age psychology: phenomenology of development, childhood, adolescence [Vozrastnaya psihologiya : fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo]: Textbook for the student. high schools – 2nd ed., Corrected. and add / Moscow: Publishing Center "Academy". 456 s.
7. Prikhodko Yu.O. Yurchenko V.I. Psychological Dictionary–Directory: Teach. manual [Psy`xologichny`j slovny`k-dovidny`k: Navch. posib]. K.: Caravela, 2012. 328 p.
8. Pryazhnikov N.S. Prestigious–elitist orientations in professional self–determination of senior pupils [Prestizhno–ehlitarnye orientacii v professional'nom samoopredelenii starshklassnikov] // Journal of Practical Psychologist. 1996. №4. P.66–73.

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів педагогічного коледжу як наукова проблема Л. С. Малишева

Анотація. Автор статті на основі аналізу психологічних досліджень особливостей періоду ранньої юності, який вважається важливим етапом самовизначення не лише особистісного, а й професійного, а також розкриття сутності проблеми формування у студентів педагогічних коледжів здоров'язбережувальної компетентності, уточнює сутність понять «здоров'я» та «здоров'язбережувальна компетентність». Доходить висновку, що здоров'язбережувальна компетентність майбутніх учителів початкової школи має особистісну основу і формується в аспекті визнання цінностей здорового способу життя особистості у тісній взаємодії зі спроможністю визначати головну мету – здоров'язбереження, брати на себе відповідальність за здоровий спосіб життя і управляти власною життєдіяльністю.

Ключові слова: *рання юність, здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбереження, майбутні учителі початкової школи.*

Formation of healthcare-saving competence of students of the pedagogical college as a scientific problem

L. S. Malysheva

Abstract. The author of the article represents the peculiarities of the period of early youth on the base of analysis of psychological studies, which is considered an important stage in the self-determination of not only personal but also professional. The author also disclosure of the essence of the problem of formation of students' health-preserving competence in colleges and specifies the content of the notions «health» and «health-saving competence». The author summarizes, that the health-saving competence of future teachers of elementary school has a personal basis and is formed in the aspect of recognizing the values of a healthy lifestyle personality in close interaction with the ability to determine the main goal – health preservation, take responsibility for a healthy lifestyle and manage their own livelihoods.

Keywords: *early youth, health, health-saving competence, healthcare, future teachers of elementary school.*