

регіону, відзеркалюючого прогресивність розвитку педагогічного космополітизму, який «продукувався» розвоєм освіти та науки розвинених європейських держав. Практична сторона такої подієвості віддзеркалювалася на рівні розширення кількості предметів природничих та гуманітарних циклів, що з часом приводило до верифікації змісту навчально-виховного процесу, конструювання ступеневості знань та рівнів освіти.

Список використаних джерел

1. Дудка Т.Ю. Просвітницький туризм як історико-педагогічний феномен: монографія. Київ-Херсон: ФОП Гринь Д. С., 2017. 460 с.
2. Енциклопедія Львівського національного університету ім. Івана Франка. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2011. 716 с.
3. Історія Львівського університету. Математика і механіка у Львівському університеті, 2015, Частина перша (1608 – 1946 роки), С. 1. <http://www.mmf.lnu.edu.ua/index.php/istoriia/istoriia-fakultetu/item/1049-150428.html> (дата звернення 10.01.2019)
4. Zajączkowski W. C. K. Szkoła Politechniczna we Lwowie, Nakładem Szkoły Politechnicznej. Lwów, 1894. S. 135.
5. ЦДІАК. Спр. 57. Розподіл наук фізико-математичного відділення Харківського університету, 1835 р., 70 арк.
6. ДАЧО. Спр. 967. Розпорядження дирекції про проведення екзаменів, протокол конкурсного екзамену на заміщення посади викладача математики в лицей міста Оломоуц. Повідомлення префекта гімназії в Чернівцях про результат конкурсу на заміщення вакантної посади викладача математики, 1814 р., 6 арк.

МІЖПРЕДМЕТНА ІНТЕГРАЦІЯ ЗНАТЬ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Міхеєнко Олександр Іванович

доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, доцент,

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

omikheenko@yandex.ua

Валеологічна компетентність визначається індивідуальною стратегією формування, збереження, відновлення і зміцнення здоров'я, і являє собою характеристику діяльності особистості, яка ґрунтується на пріоритеті здоров'я як цінності, відзначається здоровим способом життя, вибором цінностей і цілей життя, які забезпечують високу працездатність та активне довголіття.

Ефективне управління станом здоров'я передбачає прийняття інтегративної моделі феномену “здоров'я” як багатоаспектної структури, яка охоплює системні елементи дієво-практичної та смислової сфер особистості, що синкретично поєднують різномірні площини, смисли, дискурси, аспекти буття. Шлях вузької спеціалізації унеможлиблює формування інтегративного уявлення про здоров'я, життя, хвороби, фундаментом якого є філософське узагальнення знань. Ще

Гіппократ був переконаний, що лікар, який володіє філософією, подібний до Бога (цит. за [1, с. 17]). Сучасні дослідники розглядають здоров'я і як стан, і як процес, і як здатність; як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну, психологічну, педагогічну категорію; як ресурс, об'єкт споживання, вкладання капіталу; як індивідуальну і суспільну цінність; динамічне явище системного характеру, яке містить як об'єктивні, так і суб'єктивні показники, критерії оцінки, ознаки тощо. Складність, інтегративний характер цього феномену спонукає до конкретизації предметної приналежності знань про здоров'я.

Планування і реалізація здорової життєдіяльності значною мірою визначається розумінням сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан, а отже, конкретизація спектру навчальних дисциплін, здатних сформувавши необхідну базу знань, постає як одна з методологічних проблем формування валеологічної компетентності. Теоретичний і практичний досвід дає змогу окреслити найбільш ефективні, стратегічні напрями впливу на функціональний потенціал організму людини та резерви здоров'я. Серед тієї частини процесів, які підвладні свідомому керуванню самої людини можна виокремити: рухову активність, харчування, ендоекологію, біоритмологію, звички, психоемоційну активність, морально-вольові, ціннісно-мотиваційні та духовні якості (рис. 1).

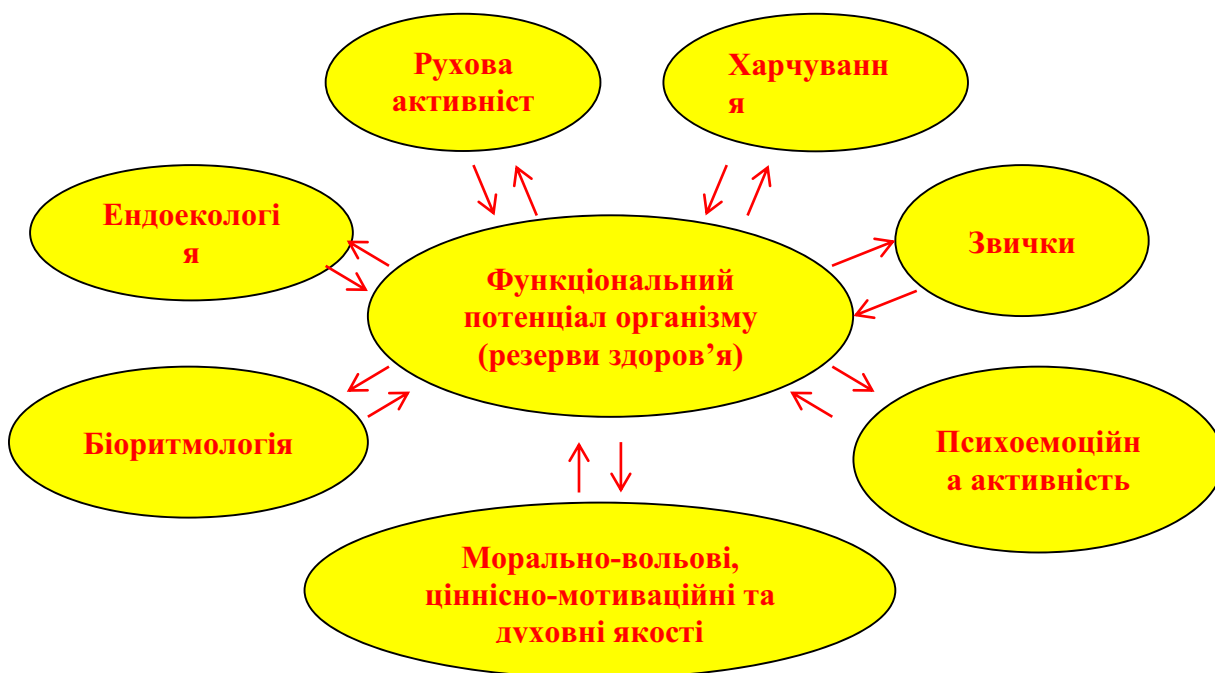


Рис. 1. Інтегративна модель чинників здоров'я (нездоров'я).

Таким чином, валеологічна компетентність обумовлюється сформованістю особистісної смислової системи "здоров'я", яка передбачає оптимізацію

взаємовідносин людини з природою та соціумом шляхом реалізації комплексних міждисциплінарних знань на основі інтеграції гуманітарних і природничих наук.

Більшість із тих, хто займається фізичними вправами з метою оздоровлення, не опанували методики та принципи оздоровчого фізичного тренування, а отже, припускаються помилок, унаслідок чого фізичне тренування або не дає користі для підвищення та збереження досягнутого рівня здоров'я, або викликає передчасний знос окремих органів та систем організму [2].

Утім, ефективність фізичного тренування в аспекті забезпечення здоров'я значно знижується без практики оздоровчого харчування, що, в свою чергу, вимагає наявності знань з фізіології травлення, питань щодо режиму споживання їжі, раціону, кількості та якості продуктів, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини та ін.

Людський організм є ланкою екологічної системи природи. Фахівці з ендоекології переконані, що фундаментальна причина й універсальна умова виникнення більшості хвороб, незалежно від симптомів їх прояву, – це отруйні чужорідні речовини, які перманентно накопичуються через незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, шкідливі звички тощо. Саме ступінь чистоти організму є одним з найголовніших чинників, які визначають усі життєві прояви людського організму як біосистеми, резерви його захисних сил, функціональний потенціал, а отже, якість життя і здоров'я людини [3].

Згідно з біоритмологією функціонування організму, як в цілому, так і окремих органів і систем, підпорядковано природним ритмам, урахування яких дає можливість оптимізувати життєдіяльність і, таким чином, покращити функціональний стан, збільшити резерви здоров'я.

Важливим інструментом впливу на здоров'я є звички. Психофізіологічною основою звички є закріплена нервовими зв'язками програма дій. Нервова система здатна легко формувати як корисні, так і шкідливі звички. Погіршення стану здоров'я, як правило, виникає внаслідок шкідливих звичок, а отже, ефективність зусиль визначається їх спрямованістю не скільки на подолання хвороби як такої, як на першопричини, тобто звички, які її викликали. У соціальному житті часто можна спостерігати ситуацію, коли навіть однозначно шкідливі звички сприймаються як нормальне явище, і навіть, як щось необхідне і приємне.

Нерозривна єдність біологічного та соціального, організму та особистості людини в усій складності їх взаємовідносин зумовлює тісний взаємозв'язок і взаємозалежність тілесного і психічного. Зміни, що виникли в будь-якій із цих систем, неодмінно позначаються на життєдіяльності всього організму. І далеко не завжди можна відрізнити вплив психічного на соматичне від впливу соматичного на психічне та розмежувати їх. Будь-який психоемоційний (душевний) стан перманентно супроводжується фізичними процесами, які змінюють фізіологічні характеристики організму. Таким чином, реалізується

тісний взаємозв'язок між розвитком окремих хвороб і психічною активністю, яка постає потужним чинником, який здатен як руйнувати, так і зцілювати.

Особливої уваги потребує проблема духовності й духовного зцілення. Дедалі частіше з'являються свідчення того, що існує залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Духовні якості, визначаючи характер і спосіб мислення, впливають на інформаційно-енергетичні структури та фізіологічні функції. У будь-яких порушень на соматичному рівні є духовні передумови, реалізовані в думках, почуттях, емоціях, словах і вчинках людини. Водночас, шлях духовного розвитку не означає зовсім не хворіти. Зважаючи на діалектичну єдність “хвороби-здоров'я” існує сенс для розгляду хвороби як складової здоров'я. Відтак відсутність хвороб не є достатньою підставою, щоб говорити про здоров'я. З погляду духовної практики фізичний недуг не є поразкою організму в боротьбі за існування, але є дещо іншою формою існування, окремим варіантом вияву здоров'я і способом, яким організм лікує себе. Хвороба може бути завуальованою спробою залікувати душевні рани, відновити психічну рівновагу чи психоемоційні втрати, розв'язати конфлікт, прихований у свідомості чи тілі, сховатися від життєвих труднощів. У цьому сенсі хвороба – не безвихідна ситуація, а творчий процес виходу з кризи, стимул до дії, чинник самореалізації тощо. Таким чином, духовний розвиток відкриває широкі можливості для оздоровлення.

Досвід пізнавальної діяльності для формування валеологічної компетентності спроможні надати навчальні дисципліни: філософія; біологія, анатомія людини, біохімія, фізіологія людини, гігієна, екологія, безпека життєдіяльності, загальна теорія здоров'я, основи здорового способу життя, теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, методика навчання основ здоров'я, основи раціонального харчування, діагностика і моніторинг стану здоров'я, здоров'я. Опанування зазначених дисципліни відкриває можливість для формування нового бачення людини, її здоров'я як багатовимірного процесу, розвиває здатність до узагальнення на основі інтегративного погляду, що виходить за межі вузькоспеціалізованої галузі.

Список використаних джерел

1. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е.Г.Булич, І.В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Міхеєнко О.І. Принципи оздоровчого фізичного тренування : навчально-методичний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2019. – 76 с.
3. Неумывакин И. П. Эндоекология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 544 с.