

**УДК 378.22:17.023.36:[613]**

Наталевич Н. П. Формирование компетентности здоровьесбережения у будущих культурологов в процессе изучения историко-культурологических дисциплин / Н. П. Наталевич, Н. С. Науменко // Педагогика и современность. – 2013. – № 5. – С. 142 – 144.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У БУДУЩИХ КУЛЬТУРОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.**

Полтавский национальный педагогический университет имени  
В.Г. Короленко, кафедра культурологии и методики преподавания  
культурологических дисциплин.

*Аннотация:* В статье рассматривается опыт формирования профессиональной компетентности будущего специалиста культурологии, в том числе компетентности здоровьесбережения, в процессе преподавания историко-культурологических дисциплин в Полтавском национальном педагогическом университете для студентов специальности «Культурология». Проведен анализ исследований теоретических проблем здорового образа жизни и выделены основные компетенции здоровьесбережения, которые необходимо сформировать будущим специалистам. Представлены различные примеры формирования здорового образа жизни а также методики саморазвития и самовоспитания известных мировых деятелей, которые используются в процессе преподавания историко-культурологических дисциплин.

**Ключевые слова:** формирование, самовоспитание, здоровый образ жизни, компетентность здоровьесбережения, специалист культурологии.

В современных социально - экономических условиях общество нуждается в специалистах, способных эффективно решать задачи социальной, профессиональной и личной сферы. Успешная деятельность будущих специалистов обусловлена прежде всего наличием крепкого здоровья. Важным

признаком готовности специалиста к успешной профессиональной деятельности является саморазвитие и самоусовершенствование, обретение соответствующей компетентности, в том числе компетентности здоровьесбережения.

Анализ последних исследований и публикаций позволил выявить, что теоретическими проблемами здорового образа жизни занимались ученые: И.Д. Бех, Г. Богатырева, В.И. Вернадский, Л.Н. Пирог, И.Н. Смирнов и др. Ученые отмечают, что здоровье отражает качество приспособления организма к внешней среде, процесс адаптации человека к окружающей среде. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (возраст, наследственность, пол) факторов и рассматривается учеными как интегративная характеристика личности, включает в себя физические, психические, социальные и духовные аспекты, охватывает внутренний мир человека и особенности взаимоотношений с окружающими. Здоровье – это состояние равновесия, баланс между постоянно меняющимися условиями среды и адаптационными возможностями человека.

Современные ученые (А. Зимняя, Н. Лопаева, Ю. Павлов, А.В. Хуторской) указывают на основные компетенции здоровьесбережения, которые должны сформировать будущие специалисты:

- знание и соблюдение норм и правил здорового образа жизни, правил гигиены, физической культуры, свободы и ответственности выбора образа жизни;
- способность самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья;
- положительное отношение к своему здоровью, владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоконтроля и самоподдержки;
- умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владение способами оказания первой медицинской помощи;

- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- знание факторов положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма;
- умение определять индивидуальные методы и средства развития физических, психических и личностных качеств [3, с. 456].

Большинство ученых акцентирует внимание на недостатках в формировании здорового образа жизни. Это и отсутствие устойчивой мотивации и нарушения по соблюдению норм и правил, низкий уровень осознания личной ответственности за собственное здоровье. Отмечают отсутствие системного контроля за состоянием физического и психического здоровья будущих специалистов, создании комплексной целенаправленной системы здоровьеобеспечения. Однако, недостаточно уделяется внимание практической, просветительской работе по сохранению и укреплению здоровья.

Задача преподавателя вуза, формируя у будущих специалистов компетентность здоровьесбережения, не только разрабатывать конкретные рекомендации по формированию соответствующих программ воспитания, обучения и личного развития, но и самому быть образцом крепкого психического и физического здоровья. Психологи отмечают, что мы не можем дать другим то, чего сами не имеем. Как сказал французский писатель Жозеф Жубер: „воспитанникам нужны не поучения, а собственные примеры”. Поэтому на практических занятиях приводим примеры из собственной системы оздоровления – это занятия йогой, плавание, медитация, общение с природой, пение.

В разные времена в разных странах формировались свои представления об идеале человека, свои специально разработанные кодексы и методы

воспитания. Поэтому формируя компетентность здоровьесбережения у будущих специалистов культурологии, преподавая историко – культурологические дисциплины, должное внимание уделяем опыту выдающихся мировых деятелей прошлого и современности, которые разрабатывали для себя индивидуальную методику самовоспитания, что помогла им исправлять ошибки природы, развивать соответствующие личные качества и моральные ценности, укрепить здоровье.

Например, известный исторический деятель А.В. Суворов родился хилым и мечтая о службе в армии, еще с детства начал закаляться – занимался гимнастикой, обливался холодной водой. Полководец сохранил до глубокой старости неутомимость и бодрость духа. Еще один пример целенаправленного развития личности отмечаем у советского летчика Героя Советского Союза генерала П. Каманина, который готовил первых советских космонавтов. В молодом возрасте у него начиналось заболевание сердца и нервной системы и его собирались списать с авиации. Каманин, подобрав для себя спортивно - гимнастический комплекс, полностью восстановил свое здоровье и прослужил в авиации еще более 30 лет.

В современных условиях вопросы самопознания, самосовершенствования и самовоспитания приобретают особое значение. Обществу нужны талантливые, образованные специалисты, способные развивать науку, создавать материальные, духовные, художественные ценности и при этом быть высокороботоспособными.

Мы живем в эпоху постоянно растущей психофизической нагрузки. Срывы, особенно в молодом возрасте, чаще случаются не потому, что исчерпаны резервы организма, а потому, что человек не умел и не умеет пользоваться огромными запасами своих сил, способностью нашего тела быстро восстанавливать энергию. Ученые в разных странах мира пришли независимо друг от друга к единому мнению: спасение от „болезней века” не в том, чтобы изобрести еще 100 лекарств, а в том, чтобы объяснить каждому из нас: „Спасение в тебе самом! ” [1, с. 229] .

В современных условиях компьютеризации человек мало двигается. Умственные и моральные перегрузки истощают нервную систему. Недостаток мышечных усилий утончает, сужает кровеносные сосуды.

Известный педагог и писатель Б. Камов разработал практикум по самовоспитанию, в котором выделил основные составляющие системы формирования здоровья: (выбрать в жизни достойную цель, воспитывать волю, укреплять тело, беречь и укреплять свой мозг, учиться правильно употреблять пищу, обуздать свой разум, учиться думать, учиться говорить, уметь отдыхать, познать себя, верить в себя, эстетически саморазвиваться, не скупиться на доброту, самому создавать свою судьбу) [ 1, с. 226].

Таким образом самовоспитание и саморазвитие в современных условиях необходимо не только для развития высоких моральных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы использовать огромные резервы нашего организма.

#### *Литература*

1. Азбука моралі / [упорядник А.І. Алексеева]. – К.: Видавництво ЦК ЛКСМУ „Молодь”, 1978. – 256с.
2. Лопаева Н.С. Воспитательная среда вуза в формировании здоровьесберегающих компетенций / Н.С. Лопаева – Вестник ЧГПУ . – 2010 . – № 10 . [ Электронный ресурс ] – Режим доступа : <http://www.cspu.ru/uchenomu/vestnik.html>
3. Павлов Ю.А. Формирование у будущих специалистов компетенции здоровьесбережения / Ю.А. Павлов // Гуманитарный вестник ГВУЗ „Переяслав – Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды”: Сборник научных трудов – Переяслав - Хмельницкий 2013 . – Вип.28 . – Том II – с.456 - 462 .
4. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты. Доклад на отделении философии образования и теории педагогики РАО. / А.В. Хуторской – Центр „Эйдос” . [ Электронный ресурс ] – Режим доступа: [www / eidos.ru / news / compet / htm](http://www/eidos.ru/news/compet/htm) .