

3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Дрозд / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.

4.

5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин // – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

6. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.Т. Кузнецова // ЛДІФК. – Львів, 2005. – 22 с.

7. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / В.В. Пильненький // ЛДІФК. – Львів, 2005. – 20 с.

8. Cardinal B.J. Role modeling attitudes and physical activity and fitness promoting behaviors of HPERD professionals and preprofessionals // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2001. – № 72. – P. 84–90.

9. Corbin C.B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity // Journal of Teaching in Physical Education. – 2002. – № 21. – P. 128–144.

10. Parish L. E., Treasure D. C. Physical activity and situational motivation in physical education: influence of the motivational climate and perceived ability. // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2003. – P. 40–52.

УДК: 796.011.1-057.875

Іваненко Т.В., Петрова Г.М.
Запорізький національний університет

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуті публікації які стосуються здорового способу життя молоді. Вказано, що заохочення молоді до здорового способу життя є актуальною проблемою суспільства. Визначено, що здоровий спосіб життя молоді це такий спосіб життя який має реалізовуватися в сукупності усіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної. На підставі теоретичного аналізу було визначено, що формування здорового способу життя студентської молоді – це важливий крок на шляху активізації людського фактору в перспективному розвитку суспільства, що має за кінцеву мету забезпечення всебічного, гармонійного розвитку особистості молодої людини. Залишаються питання щодо вирішення подальших досліджень у формуванні здорового способу життя і фізичної культури студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Іваненко Т.В. Здоровий образ жизни студенческой молодёжи. В статье изучены публикации которые касаются здорового образа жизни молодёжи. Указано, что привлечение молодёжи к здоровому способу жизни есть актуальной проблемой общества. Определено, что здоровый образ жизни молодёжи это такой образ жизни который должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейной. На основе теоретического анализа было выяснено, что формирование здорового способа жизни студенческой молодёжи – это важный шаг на пути активизации человеческого фактора в перспективном развитии общества, что имеет в конечном результате цель обеспечения всестороннего, гармоничного развития личности молодого человека. Остаются вопросы касающиеся решения дальнейших исследований в формировании здорового способа жизни и физической культуры студенческой молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый способ жизни, студенческая молодёжь.

Ivanenko T.V. Theoretical principles of students' healthy mode of life. The scientific publications which touch upon students' healthy lifestyle are examined. It is pointed out that involvement of youth to the healthy lifestyle is an actual problem of our society. It is indicated that youth's healthy lifestyle is such one which must be implemented in total of all main forms of vital activity: labour, public, family. On the basis of theoretical analysis it has been found out that the formation of a healthy lifestyle of the students is an important step towards activation of a human factor in a future development of the society, which has the aim of a comprehensive, harmonious development of a young person. There are some unsettled problems concerning the future researches of the healthy lifestyle and the physical training of the students. An important area of higher educational establishments' activity is searching of the new forms of health strengthening of students in the process of education, adoption of health-protective technologies in educational process, involving of the students into physical culture and sport, formation of their skills of health-improving activity. The formation of healthy mode of life of students is an important step on the way of activization of human factor in prospective development of society which has ultimate aim of comprehensive harmonious development of youngster's personality.

Key words: health, healthy lifestyle, students' youth.

Вступ. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання і виховання, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності. Н.О. Белікова і Л.П. Сущенко вважають, що критеріями готовності студентів до здоров'язбережувальної діяльності є такі: «потреба збереження і відновлення здоров'я населення; достатні знання про способи задоволення потреб збереження і

відновлення здоров'я населення; здоров'ятворча діяльність (самоосвіта, самовиховання, самоорганізація); рівень сформованості психофізіологічних і фізичних якостей; оволодіння засобами, уміннями, навичками, необхідними для формування здоров'я». Розгляд ідей П.Я. Гальперіна, А.І. Леонтьєва, Є.С. Садовнікова дають підстави стверджувати, що тільки усвідомлення результату власної діяльності на всіх етапах процесу формування фізичної активності здатне збудити і підтримувати внутрішні дії, за допомогою яких зміст завдання трансформується у свідомості студента в спонукальний мотив до дії. **Завдання дослідження** є теоретичне обґрунтування засад здорового способу життя молоді. Досягнення зазначеної мети пов'язане із вирішенням таких завдань: розглянути наукові публікації які стосуються здорового способу життя молоді; показати, що заохочення молоді до здорового способу життя є актуальною проблемою суспільства який має реалізовуватися в сукупності усіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної.

За результатами дослідження доведено, що формування здорового способу життя студентської молоді є важливим кроком на шляху активізації людського фактору в перспективному розвитку суспільства.

Результати дослідження. Науковці С.І. Ізаак і Т.В. Панасюк у своєму дослідженні дійшли таких висновків щодо психофізіологічного стану студентів першого курсу: рівень ситуативної тривоги «вище за середній» як у дівчат, так і у юнаків, котрий можна розглядати як ранню ознаку нервово-психічної дизаптації, що ускладнює не тільки їх теперішню студентську, але і подальшу професійну діяльність; відзначені ознаки тривоги і психічної втоми, причиною якої може бути низький рівень психічної витривалості; загальний стан ЦНС характеризується низьким рівнем зосередженості на виконанні діяльності й активності, опосередкованої свідомою саморегуляцією, готовністю психіки студентів до виконання діяльності слабко виражена. М.А. Агаджанян зазначає, що сама навчальна діяльність студента за останні роки настільки змінилася, що його адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть упоратися з усіма навантаженнями [1, с. 199]. В.К. Бальсевич [3, с. 24] обґрунтовує думку про те, що виникає необхідність суттєвої зміни цілей і завдань фізичного виховання, в першу чергу йдеться про перехід від такої системи цієї роботи, яка орієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, засоби цілеспрямованої дії на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також що формує в неї потребу в здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом; головним називається завдання формування здорового способу життя і фізичної культури. З'ясуємо зміст поняття «здоровий спосіб життя». Поняття «здоровий спосіб життя» визначається як організацію праці та відпочинку, творчого самовираження, задоволення культурних і фізіологічних потреб людини, які забезпечують виконання біосоціальних функцій, фізичне і психічне здоров'я, активне довголіття і, врешті, гармонійний розвиток особистості у всіх вікових періодах [12, с. 74].

Автори «Популярної медичної енциклопедії» вказують, що зміст здорового способу життя визначається активністю людей, які використовують усі матеріальні та духовні можливості в інтересах здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку. В.Г. Булич вважає, що при розгляданні здорового способу життя використовують два основних поняття: «спосіб життя» і «здоров'я». Автор аналізує, що спосіб життя – одна із найважливіших філософсько-соціологічних категорій, спосіб життя людини значною мірою визначається її біологічними особливостями, її станом здоров'я, трудовою діяльністю, побутом, формою використання вільного часу, задоволенням матеріальними і духовними потребами, участю в суспільному житті [5, с. 350]. Ю.П. Лисицин зазначає, що спосіб життя – це визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності [10, с. 40].

З.М. Калина акцентує увагу на тому, що «здоровий спосіб життя є передумовою розвитку людини як повноцінної особистості, реалізації її творчого потенціалу, високої якості життя». Автор наполягає, що «нині сприяння та заохочення населення до здорового способу життя є актуальною проблемою в багатьох державах світу, в тому числі і в Україні». Здоровий спосіб життя залежить від самої людини, але водночас держава має створювати умови для його формування, популяризації та поширення серед населення, причому зусилля держави мають бути спрямовані на створення сприятливого оточення для формування здорового способу життя та впровадження його цінностей у свідомість людей. Дослідник переконалий, що «аналіз змісту кількох програм діяльності Кабінету Міністрів України за останні роки виявив вузький підхід та недостатню увагу уряду до формування і пропаганди здорового способу життя; ця категорія в основному згадується в контексті охорони здоров'я населення або не згадується взагалі» [9, с. 98]. В.М. Вергунова [6, с. 164] вказують, що здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, система харчування, різні розвивальні та загартовального характеру вправи; в нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності та ін.

П.А. Виноградов, А.П. Душанін і В.І. Жолдак доводять, що здоровий спосіб життя – це сукупність духовних цінностей і реальних видів, форм і сприятливих для здоров'я видів діяльності для забезпечення оптимального задоволення потреб людини. Вчені акцентують увагу на тому, що здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у якій важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці та відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних з екологічними умовами життя, і усунення гіпокінезії. Автори наголошують, що під формуванням здорового способу життя молоді мають на увазі діяльність, спрямовану на зміцнення не тільки фізичного та психічного, але і морального здоров'я, і що такий спосіб життя має реалізовуватися в сукупності усіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної [7, с. 4]. Ю.П. Лисицин зазначає, що здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови та можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. На нашу думку, здоровий спосіб життя – це ведення людиною такого способу життя, при якому вона спрямовує свої знання, можливості, дії на підтримку, зміцнення та відновлення свого власного здоров'я. Велика кількість іноземних науковців вважають важливість занять оздоровчою діяльністю студентської

молоді [15; 16]. Р.К. Бикмухаметов виділяє таку типологію самовизначення студента щодо формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання:

1) самовизначення у своїй діяльності (самовизначення у фізичному і духовному статусі студента; в локальній дії, як в оздоровчій процедурі; самовизначення в системі діяльності (розумовій діяльності) з формування здоров'я);

2) самовизначення в оздоровчій рефлексії (самовизначення у проекті оздоровчих дій; самовизначення на підставі проектування здоров'я; самовизначення в собі, як у Людині і Професіонала);

3) самовизначення в діяльності з формування здорового способу життя (самовизначення в здоров'ї як цінності, в локальній дії з формування здорового способу життя; в системі дій; у всій діяльності; в результатах діяльності з формування здорового способу життя);

4) самовизначення в системі «учень-педагог» (самовизначення в цілісному функціональному «баченні навчальної і педагогічної діяльності») [4, с. 23].

Науковці в дослідженнях, присвячених аналізу шляхів розв'язання завдання формування здорового способу життя і фізичної культури, підкреслюють, що важливо забезпечити формування і вдосконалення як мінімум трьох компонентів фізичної культури: рухової культури (культури рухів), культури здоров'я і культури статури [14, с. 150]; формування і вдосконалення не тільки знань, але також інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, а крім того, умінь, навичок, що виявляються людиною у відповідній поведінці, способі (стилі) життя [3, с. 8]; формування в молоді гуманістичної зорієнтованої фізичної культури [14, с. 94].

При трактуванні поняття «здоровий спосіб життя» можна виділити визначення В.В.Маркова, який зауважує, що здоровий спосіб життя – це система поглядів, сформована у процесі життя під впливом різних чинників, на проблему здоров'я як на конкретне вираження можливостей людини в досягненні поставленої нею мети [11, с. 320]. На думку М.В. Акілова, здоровий спосіб життя – це сформований у людини спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, що дозволяє тією або іншою мірою реалізувати свій творчий потенціал [2, с. 10]. Г.М. Солов'єв наголошує на тому, що здоровий спосіб життя – це соціально і історично визначене уявлення про здоров'я, а також і засоби, методи інтеграції у практичне життя [13, с. 34]; як частину загальної культури людини, який характеризується певним рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті виховання, освіти, самовиховання [13, с. 34]. А. Горбатов зазначає, що успішне розв'язання завдань, пов'язаних із формуванням основ здорового способу життя, уміння самостійно займатися фізичною культурою можливі лише на основі використання різних видів фізичних вправ, рухомих і спортивних ігор, повідомлень теоретичних і методичних, виховання уміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність [8, с. 448].

ВИСНОВКИ. Формування здорового способу життя студентської молоді – це важливий крок на шляху активізації людського фактору в перспективному розвитку суспільства, що має за кінцеву мету забезпечення всебічного, гармонійного розвитку особистості молодшої людини.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у формуванні здорового способу життя і фізичної культури студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Николай Александрович Агаджанян. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 199 с.
2. Акилов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акилов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 10-11.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
4. Бикмухаметов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического воспитания / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 23-28.
5. Булич Э. Г. Физическая культура и здоровье / Элла Георгиевна Булич. – М. : Наука, 1981. – 350 с.
6. Вергунова В. М. Изучение мотивационно-потребностных предпочтений студенток в условиях работы центра здоровья / В. М. Вергунова // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XI науч. конф., 23 ноября 2007 г. / отв. ред. С. В. Галицын. – Хабаровск: Дальневосточная гос. акад. физ. культуры, 2008. – С. 20-23.
7. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: [учеб. пособие для учеб. заведений] / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : Советский спорт. 1996. – 587, [4] с. : ил.
8. Горбатов А. Механизмы реализации концепций здорового образа жизни / А. Горбатов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : междунар. конгр., 24-25 мая 1998 г. : тезисы докл. – М., 1998. – Т. 2. – С. 448-449.
9. Калина М. Категория «здоровый спосіб життя» у нормативно-правових актах України / М. Калина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 94-98.
10. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Юрий Павлович Лисицын. – М. : Знание, – 1982. – 40 с.
11. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студентов пед. вузов по специальности 033300 - безопасность жизнедеятельности / Валерий Васильевич Марков. – М.: Academia, 2001. – 318, [1] с. : ил., табл. – (Высшее образование).
12. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Сов. энцикл., 1987. – 703, [1] с., [15] л. ил.: ил.
13. Солов'єв Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры / Г. М. Солов'єв. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 1998. – Ч. 2 – С. 34-38.

14. Столяров В. И. Показатели, компоненты и факторы физической культуры и здорового образа жизни молодежи (социологический анализ) / В. И. Столяров, Б. И. Новиков, В. И. Вишневецкий // Физическая культура и здоровый образ жизни: тезисы. Всесоюз. науч.-практ. конф., Севастополь, 16-21 февр. 1990г. – Севастополь, 1990. – С. 149-150.

15. 16. Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline – <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3>

16. 17. Female University Students' Physical Activity Levels and Associated Factors – A Cross-Sectional Study in Southwestern Saudi Arabia – <http://www.mdpi.com/1660-4601/10/8/3502>

Іванова Л.І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПОНЯТЬ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПРОФЕСІЙНИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ

У статті на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури обґрунтовано взаємозалежність понять, що визначають професійний рівень підготовки вчителя.

Ключові слова: підготовленість, компетентність, професіоналізм, професійна готовність, педагогічна майстерність.

Иванова Л.И. Взаимозависимость понятий, которые определяют профессиональный уровень учителя.

В статье на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы обоснована взаимозависимость понятий, определяющих профессиональный уровень подготовки учителя.

Ключевые слова: подготовленность, компетентность, профессионализм, профессиональная готовность, педагогическое мастерство.

Ivanova L.I. Interdependence of concepts that determine the professional level of teacher. On the basis of theoretical analysis of psychological and pedagogical literature interdependence of concepts that define the professional level of preparation of teacher is reasonable. The author proves that the result of the preparation of the future teacher to teaching is (based on the knowledge, skills, personal qualities and motivation for certain activities) a professional readiness, which is understood as a person's ability to solve formed respective professional tasks. On the basis of theoretical analysis of scientific and pedagogical sources substantiate that universities have the opportunity to form trained and competent graduates. These concepts are the author examines how professional knowledge, which are components of the knowledge and skills from different sides of training (including communicative et al.) or formation different competencies, as well as readiness - the psychological state of the individual, based on the possession of a wide range of professional knowledge, practical skills of formation of motivation and personal qualities appropriate for the implementation of appropriate educational activities. Maturity of professionalism - the highest as implementation readiness, only permitted if the acquisition of professional experience, through continuing education and self-education. Only provided professional development (!) creativity and further professional self-improvement expert can achieve pedagogical skills - highly implementation readiness.

Key words: preparedness, competence, professionalism, professional readiness, pedagogical skills.

Аналіз науково-педагогічної літератури вказує на те, що існують різні думки щодо кінцевого результату професійної підготовки, якими є: сформованість готовності до певної педагогічної діяльності, сформованість професійної компетентності або певного її виду, професіоналізм, педагогічна майстерність, ототожнення деяких понять, розуміння готовності як одного з показників компетентності й навпаки. З метою правильного визначення структури, змісту, форм і методів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури доцільно визначити сутність таких основних понять як «готовність», «підготовленість», «компетентність», «професіоналізм», «педагогічна майстерність», що характеризують кінцевий результат професійної підготовки.

Метою статті є обґрунтування взаємозалежності понять, що визначають професійний рівень підготовки вчителя.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**: На основі аналізу науково-педагогічної літератури обґрунтувати результат підготовки майбутнього вчителя у вищому навчальному закладі до педагогічної діяльності. Визначити та обґрунтувати взаємозалежність понять, що визначають професійний рівень підготовки вчителя.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях кінцевий результат професійної підготовки розуміється неоднозначно: вважають, що це сформованість готовності до певної педагогічної діяльності (А.В. Лейфа, І.І. Сотніченко, М.Я. Виленский та Р.С. Сафин), ототожнюють поняття готовності та підготовленості (Н.О. Белікова, Л.П. Сущенко, Н.О. Тимошенко), як сформованість професійних якостей особистості та готовності (Р.В. Конькова), сформованість професійних здібностей (С.Н. Труфанова), знань, умінь, навичок професійно важливих особистісних якостей і здібностей (Т.В. Ткаченко), оволодіння досвідом професійної діяльності (П.Е. Решетников), відповідність "моделі фахівця" (Ю.Д. Железняк, В.П. Жидких, Н.Г. Печенюк, Н.Ф. Тализіна, Л.Б. Хозловский) та професіограмі (Н.В. Кузьміна, Н.В. Мухаметзянова, Л.Ф. Спирин), сформованість компетентності (Н. Костихіна, Л.П. Сущенко), сформованість професіоналізму (Е.А. Кутова, Л.П. Сущенко, І.М. Ткачівська), сформованість педагогічної майстерності (В.П. Ворошилова, Е.А. Кутова, В.П. Рябцев), підвищення педагогічної майстерності, що забезпечить готовність (І.І. Сотніченко); ототожнюють ці поняття (О.Г. Карпенко, В.А. Петрук); розглядають готовність як один з показників компетентності (А. Хуторской, О.В. Полуніна);