

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.012.1 : 316.628 – 057.875

АКТУАЛЬНІСТЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Конох А. П.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

konoch105@ukr.net

Зосереджено увагу на необхідності формування в майбутніх учителів фізичної культури високого рівня культури здоров'я під час навчання у вищих навчальних закладах. Проаналізовано зміст двох вихідних наукових дефініцій «культура» та «здоров'я» для розуміння сутності «культури здоров'я». Обґрунтовано потенціал культури здоров'я для успішного становлення учителя фізичної культури як кваліфікованого фахівця. Встановлено, що проблема формування культури здоров'я одержала досить ґрунтовне висвітлення в психолого-педагогічній літературі. Дослідники звертаються до визначення й теоретичного обґрунтування структури особистісної культури здорового способу життя, виявлення механізмів керівництва валеологічною освітою студентської молоді, розробки педагогічних умов та алгоритмів, спроможних підвищити її ефективність. Однак така проблема, як формування культури здоров'я студентів, майбутніх учителів фізичної культури, не стала до сьогодні предметом спеціальних досліджень, що зумовлює необхідність її вивчення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Уточнено сутність поняття «культура здоров'я» як інтегративного особистісного утворення, яке характеризується наявністю знань про норми і цінності різних аспектів здоров'я, уявлення про способи його збереження і поліпшення, ставлення до нього як до найвищої особистісної цінності, позитивним їх переживанням, спонукою до виконання певних дій, умінь і навичок, що забезпечують реалізацію відповідних дій у власній життєдіяльності. З'ясовано, що культура здоров'я є невід'ємною складовою культурного розвитку людини; вона інтегрує духовний і фізичний, теоретичний і практичний зміст, практику міжособистісних відносин, біологічних і психоемоційних форм людської спільноти, передбачає ставлення до здоров'я як до найвищої соціальної й особистісної цінності. Обґрунтовано, що формування культури здоров'я вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей сучасного студентського середовища, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя, впровадження норм останнього в повсякденну практику, викорінення легковажного чи, навіть, безвідповідального ставлення до цих цінностей.

Ключові слова: культура, здоров'я, культура здоров'я, майбутній вчитель фізичної культури, вищий навчальний заклад.

ACTUALITY OF FORMING HEALTH CULTURE FOR FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Konoh A.

69600, National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

konoch105@ukr.net

Focuses on the necessity of forming a high level of health education for future teachers of physical culture during studies in higher educational institutions. The content of two initial scientific definitions "culture" and "health" for the understanding of the essence of the "culture of health" is analyzed. The potential of a culture of health for the successful formation of a teacher of physical culture as a qualified specialist is substantiated. It was established that the problem of forming a culture of health has received quite a comprehensive coverage in psychological and pedagogical literature. The researchers turn to the definition and theoretical substantiation of the structure of the personal culture of a healthy lifestyle, to identify the mechanisms of leadership valeological education of student youth, to develop pedagogical conditions and algorithms that can increase its effectiveness. However, such a problem, as the formation of the health culture of students, future teachers of physical culture, has not become the subject of special studies so far, which necessitates its study both in the theoretical and applied aspects. The essence of the concept of "culture of health" as an integrative personality education is characterized, which is characterized by the presence of knowledge about the norms and values of various

aspects of health, the presentation of ways of its preservation and improvement, the attitude towards it as the highest personal value, their positive experience, the motive to perform certain actions, skills and skills that ensure the implementation of appropriate actions in their own life. It has been found out that the culture of health is an integral part of human cultural development; It integrates the spiritual and physical, theoretical and practical content, the practice of interpersonal relations, biological and psycho-emotional forms of the human community, provides for the attitude to health as the highest social and personal value. It is substantiated that the formation of the health culture requires carrying out of comprehensive targeted researches of the causes of the current state of things of the modern student environment, raising the level of students' knowledge about the peculiarities of the formation, preservation and strengthening of health and healthy lifestyles, the introduction of norms of the latter in their everyday practice, the eradication of the frivolous or even irresponsible attitude to these values.

Key words: culture, health, health culture, future teacher of physical culture, higher educational institution.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Насамперед це зумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і підлітків. Сьогодні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5-2 рази. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних школярів [4].

Актуальність цієї проблеми зумовлена, насамперед, швидким поглибленням демографічної кризи і розвитком депопуляційних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства. Серед причин кризового стану – соціально-економічна та психологічна кризи, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлюють психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність учнів. Окрім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій відіграє низький рівень культури здоров'я і відсутність знань щодо здорового способу життя та профілактики здоров'я. Учителі як представники частини населення, на долю яких випало навчання і виховання підростаючого покоління, не завжди готові до здоров'язберігаючої діяльності, мають низький рівень здоров'я і майже не піклуються про його збереження, а також не усвідомлюють своєї ролі у вихованні здорової особистості.

Особливо це стосується учителів фізичної культури, які повинні бути прикладом щодо ведення здорового способу життя і у яких, в першу чергу, мають бути сформовані уміння гармонійно поєднувати освітні, виховні та оздоровчі завдання із завданнями фізичного виховання і спорту, а також вони повинні заохочувати своїх вихованців до збереження та зміцнення здоров'я. Під час навчання у вищому навчальному закладі майбутній учитель фізичної культури повинен сформувавши високий рівень культури здоров'я, щоб мати змогу кваліфіковано та професійно допомагати у цих питаннях своїм учням.

Гострота ситуації з культурою здоров'я в нашій державі зумовлюється тим, що в багатьох випускників середніх навчальних закладів досить низький рівень культури здоров'я, що, на наш погляд, зумовлене недостатньою увагою до цієї важливої ланки роботи при навчанні їх у середніх школах, ліцеях, гімназіях, коледжах та ін. Сьогодні маємо майже катастрофічну ситуацію не тільки з культурою здоров'я студентів, а й з культурою взагалі. Сучасні тенденції освіти в Україні спрямовані на підготовку студентів як професійно кваліфікованих спеціалістів, виховання культури їхнього здоров'я. Підготовка студентів-майбутніх учителів фізичної культури вимагає формування в них культури здоров'я, оскільки, здоров'я є основою їх діяльності. Власне тому існує необхідність подолання недоліків формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури під час навчання у вищому навчальному закладі.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Актуальність проблеми зумовлена потребою формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз стану здоров'я сучасних студентів засвідчує, що мало хто з них є абсолютно здоровим (В. Бакштанський, В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко та ін.). До цього додається вкрай напружена санітарно-епідемічна ситуація в країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, інші хвороби, що передаються статевим шляхом, зростає кількість осередків небезпечних інфекцій. Одним із пріоритетних напрямів подолання нинішньої ситуації є створення у вищих навчальних закладах умов для навчання і виховання фізично, психічно, духовно й соціально здорової особистості. Підтвердження правомірності цієї думки знаходимо у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко та ін., які наголошують на важливості прилучення кожної людини, особливо молоді, до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій у галузі здоров'я. Висвітленню особливостей формування у студентської молоді окремих аспектів здорового способу життя присвячено праці С. Болтівця (педагогічна психогігієна), М. Віленського (психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя студентів), Н. Голевої (психологічні критерії занять фізичними справами у студентів), В. Доскіна (залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом), О. Дубогай (формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами), О. Зайцева (потребово-мотиваційна сфера фізичного виховання студентів), В. Заплатинського, В. Петренко (підвищення компетентності майбутнього педагога в галузі збереження здоров'я), С. Омельченко (педагогіка здоров'я), Є. Чернишової (підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я й безпеку життєдіяльності), здоров'язміцнювальних технологій (О. Міхієнко, Л. Романишина, Л. Соколенко) та ін. Однак поза увагою дослідників залишилася проблема культури здоров'я та процес її цілеспрямованого й системного формування у майбутніх учителів фізичної культури в процесі неперервної професійної освіти.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Метою статті є вивчення проблеми формування високого рівня культури здоров'я в майбутніх учителів фізичної культури.

Для досягнення мети дослідження були використанні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації (письмове опитування), методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

За роки незалежності зазнали кардинальних змін зміст, система освіти та її структура, методичні засади навчання, відбувся відхід від ідеологізованих трафаретних понять та підходів, які були в радянській педагогіці і фактично унеможлилювали творчий підхід до вирішення проблем навчально-виховного процесу [1, с.123]. У наш час відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя. Тож масштабна криза здоров'я в освіті, з одного боку, і об'єктивна потреба в педагогах, здатних реалізувати здоров'язберігаючу функцію освіти засобами фізичної культури, з іншого, визначили проблему – формування культури здоров'я вчителя фізичної культури як умова підвищення ефективності оздоровлення дітей та молоді.

Для характеристики структури поняття «культура здоров'я» слід зупинитися на визначенні таких понять, як «культура», «здоров'я».

Проблема визначення поняття «культура» залишається актуальною і сьогодні, оскільки вона є однією із складних, суперечливих і до кінця не вирішених проблем сучасної філософії. Це пояснюється тим, що жодне поняття в суспільній науці не викликає такого розмаїття поглядів, визначень, як поняття культура. Не дивно, що на сьогоднішній день у світовій літературі нараховується значна кількість різних тлумачень сутності культури. Встановлено, що наукова дефініція «культура», будучи одним з ключових понять сучасної наукової думки, використовується у філософії, соціології, психології для позначення об'єктів і явищ, їхніх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють суспільні ідеали.

На нашу думку, педагогічні погляди найбільш узагальнені у педагогічному словнику під авторством С. Гончаренка, де зазначено, що – «це сфера духовного життя суспільства, що охоплює, насамперед, систему виховання, освіти, духовної творчості Водночас під культурою розуміють рівень освіченості, вихованості людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань, або діяльністю» [4, с. 182].

Встановлено, що науковий термін «культура» є інтегративним, багатогранним і міждисциплінарним, тому проведення аналізу його універсального змісту є доволі складно. Зокрема, цей термін найчастіше ідентифікують з духовною активністю людей. У загальному сенсі культура – це все, що створено людиною і суспільством, всі процеси і результати їхньої духовної та матеріальної діяльності. З позицій нашого дослідження термін «культура» будемо розглядати в єдності двох складових: соціальної (культура як спосіб забезпечення, організації та вдосконалення життєдіяльності особистості) і особистісної (певна ступінь освіченості суб'єкта). А тому збереження і зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня загальної культури.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішим кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

У науковій літературі пропонується понад 200 дефініцій цього поняття, дискусія щодо його визначення триває і натеper. Існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття «здоров'я». Взагалі «здоров'я» – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових та набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Так, загальними рисами здоров'я є: готовність до трудової діяльності; відношення до робочого на навчального процесу; раціональне виконання життєвих функцій організму; високий енергетичний рівень організму до умов життєдіяльності; відновлення загального стану організму після втрати фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Виходячи з того, що здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини, який, своєю чергою, залежить здебільшого від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму, ми пристаємо до позиції Д. Давиденка. Учений доводить, що як найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентів, фізична культура своїми формами і методами покликана сприяти гармонізації тілесного і духовного в особистості і сприяти формуванню культури здоров'я [5, с. 65]. Отже, здоров'я, як цілісна характеристика стану людини, включає в себе не тільки сукупність характеристик і ознак індивідуального, соматичного чи психічного здоров'я індивіда, а й інтегрує соціально-економічні риси, характерні для конкретного суспільства. Визначальним у нашому

дослідженні є той факт, що учитель фізичної культури для ефективної реалізації своєї професійної діяльності повинен мати високий рівень культури здоров'я.

Поняття «культура здоров'я» часто обмежується тільки проведенням фізкультурно-оздоровчих заходів. Але здоров'я буває фізичним, психічним, моральним і соціальним, тому, щоб бути здоровим, недостатньо тільки займатися фізкультурою. Здоров'я людини неможливе без моральної і психічної складової. Зрозуміло, що й формування здоров'я так само вимагає обов'язкових трьох видів діяльності (тобто культури), а не тільки фізичної культури. Виходячи із цього, «культура здоров'я» містить: фізичну культуру, що забезпечує фізичне здоров'я (здорове тіло); психічну культуру, яка формує психічне здоров'я (здорове мислення); моральну культуру, яка створює основу морального здоров'я (духовність).

Дослідження поняття «культура здоров'я вчителя» розкривають його багатофункціональну сутність, яка виступає як: міждисциплінарна категорія науки; компонент професійної культури педагога; інтегральна характеристика сучасного педагога, що працює в умовах модернізації освіти; педагогічна умова збереження і зміцнення здоров'я учнів; один з показників результатів освіти; одне із завдань післядипломної освіти педагога.

У структурі поняття «культури здоров'я вчителя» виділяємо такі компоненти, як стійка мотивація до здорового способу життя, професійна компетентність у сфері здоров'я і здорового способу життя, володіння здоров'язберігаючими технологіями, володіння засобами здоров'язберігаючої професійної поведінки.

Зазначимо, що провідні категорії дослідження «здоров'я», «культура здоров'я» і «здоровий спосіб життя» розглядаються нами як цілісні характеристики якостей особистості і її життєдіяльності. Кожна з цих характеристик містить показники біологічного та соціального розвитку людини і потребує інтеграції медико-профілактичних, санітарно-гігієнічних, спортивно-оздоровчих та психолого-педагогічних умов. Їх сукупність складають педагогічні умови навчального закладу в процесі створення цілісної системи інноваційної діяльності, а формування культури здоров'я вчителя виступає як компонент цієї цілісної системи.

Отже, культуру здоров'я вчителя фізичної культури ми розглядаємо як цілісну особистісну й професійну освіту, важливий педагогічний аспект, де вчитель є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в підростаючого покоління потреб в оздоровленні, а також суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власну здоров'язберігаючу діяльність.

Сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроках фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку.

ВИСНОВКИ

Низький рівень культури та здоров'я сучасної молоді спричиняє негативні наслідки не лише індивідуального, а й загальносоціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я учнів необхідна поява в навчальному закладі вчителя фізичної культури нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога становлення культури здоров'я дітей та учнівської молоді. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному), що дозволить їм оволодіти на належному рівні культури здоров'я.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів вирішення проблем формування культури здоров'я студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.
2. Бабич В.М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганськ, 2006. 321 с.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2006. 40с.
4. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
4. Давиденко Д.Н. Физическая культура и культура здоровья студентов. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 65-69.
5. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2016. 491 с.
6. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. Умань, 2011. 20 с.

УДК 796.012.1 : 316.628 – 057.875

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Конох О. Є.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

konoch105@ukr.net

Наведено результати аналізу науково-методичної літератури, зарубіжного досвіду використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, які свідчать про те, що значна частина впроваджених у практику дошкільних навчальних закладів програм фізичного виховання вузько спеціалізовані і побудовані на використанні лише елементів окремих видів спортивних ігор, без урахування вікових морфо-функціональних особливостей дітей, кваліфікації педагогів, матеріально-технічної бази дошкільних навчальних закладів. Обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність програми фізичного виховання дітей 5-6 років, яка передбачає комплексне використання засобів спортивних ігор. У роботі проведено аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, а також особливості динаміки цих показників під впливом традиційної та авторської програм фізичного виховання. Наведено результати педагогічного експерименту й аналіз з точки зору впливу фізкультурних занять на основі використання спортивних ігор на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан дітей. Наведено дані, які характеризують рівень приросту результатів у процесі педагогічного експерименту. Доведено, що побудова системи занять з фізичної культури для дітей 5-6 років на засадах запропонованої програми сприяє покращенню основних показників фізичної підготовленості дошкільників (спритності, швидкості, швидко-силових здібностей та сили), підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я, оптимізації функціонального стану кровообігу, зовнішнього дихання. Доповнено наукові відомості про зміни загального фізичного стану дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Встановлено, що систематичне комплексне використання спортивних ігор допоможе ліквідувати дефіцит рухів, збалансувати процеси дозрівання, сформувати в дітей звички здорового способу життя. Висока ефективність застосування програми комплексного