

5. Лернер И.Я. Процесс обучения и его закономерности / Исаак Яковлевич Лернер. - М., 1980. - 240 с.

6. Методика обучения иностранным языкам в средней школе: учебник / [Гез Н.И., Ляховицкий М.В., Миролубов А.А. и др.] - М.: Высш.школа, 1982. - 373 с.

7. Рогова Г. В. Методика обучения английскому языку / Г.В. Рогова [учебное пособие для педагогических институтов и факультетов иностранных языков]. - Л.: Просвещение, 1975. — 312 с.

8. Gullette C.C., Keating V.C., Viens C.P. Hints on teaching vocabulary / Анна Петровна Грызулина: на англ. яз. // Хрестоматия по методике преподавания иностранных языков [Учебное пособие для педагогических институтов по специальности “иностраный язык”]. - М.: Просвещение, 1983. - С. 27-29.

СПРЯМОВАНІСТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УДК: 378.013+613.7

Баштовенко О.А.

Дослідження присвячено аналізу категорій здоров'я, здорового способу життя. Вивчалася спрямованість на здоровий спосіб життя у студентів – майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, спрямованість, аспекти здорового способу життя.

НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Исследование посвящено анализу категорий здоровья, здорового образа жизни. Изучалась направленность на здоровый образ жизни у студентов - будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, направленность, аспекты здорового образа жизни.

THE ORIENTATION ON THE FORMING OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF THE FUTURE TEACHERS OF THE PHYSICAL EDUCATION

Bashtovenko O.A.

The research is devoted to the analysis of the categories of health, healthy way of life. The orientation on the healthy way of life for students - future teachers of physical culture has been discussed.

Keywords: health, healthy way of life, orientation, aspects of healthy way of life.

Першорядна роль в збереженні і формуванні здоров'я людини належить її способу життя, цінностям, установкам. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є орієнтація майбутніх вчителів, особливо вчителів фізичного виховання, на валеологічні аспекти педагогічної діяльності. Для цього необхідно в педагогічних університетах організувати навчальний процес так, щоб студенти могли отримати необхідні знання, уміння і навички для формування у школярів спрямованості на здоровий спосіб життя [див. 1, 2].

Мета статті полягає в з'ясуванні уявлень про здоровий спосіб життя у студентів педагогічного факультету з додатковою спеціальністю «фізична культура» з метою подальшого їх коректування і формування спрямованості на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Наразі існує достатньо велика кількість визначення поняття «здоров'я індивіда». Здоров'я розглядається, зокрема, як: *стан рівноваги* між адаптаційними можливостями людини і умовами середовища; *засіб для* якнайповнішої *реалізації* життєвого потенціалу людини [1, 3].

Здоров'я людини залежить від багатьох чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але особливе місце серед них займає спосіб життя людини. Спосіб життя як біосоціальне явище визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини [4, 6].

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і цілей здорового способу життя існують дві альтернативні можливості: 1) однакова для всіх поведінка, яка вважається правильною; 2) варіабельна індивідуальна поведінка.

Здоровий спосіб життя не може і не повинен бути однаковим для всіх. Будь-яку поведінку слід оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення оздоровчого результату. У такому випадку критерієм ефективності формування здорового способу життя є реальне покращення здоров'я. Отже, якщо здоров'я людини не поліпшується завдяки зміні способу мислення, намагання, то така поведінка не може вважатися здоровою. Щоб зрозуміти і прийняти себе, необхідно звернути увагу на свій внутрішній світ і, отже, на проблему «творіння» власного здоров'я. Усвідомлення особистої відповідальності за життя і здоров'я є етапом формування спрямованості на здоровий спосіб життя [8].

У психології провідною складовою особистості вважається її спрямованість (думки, почуття, бажання, ставлення тощо). Залежно від провідних мотивів виділяють спрямованість особистості на себе, на інших людей, на діяльність. Спрямованість визначає соціальну і моральну цінність особистості. До складових спрямованості належать стійкі потреби і інтереси, світогляд, переконання і ідеали. Для розвитку особистості важливе значення має духовна спрямованість. Особливо вона виявляється в професіях, направлених на взаємодію з іншими людьми [5].

Спрямованість особистості є сукупністю поглядів і переконань людини, що стали керівними в її діяльності, в досягненні життєво важливих цілей. Спрямованість майбутніх вчителів фізичного виховання на формування здорового способу життя учнів сприяє поліпшенню здоров'я населення і, отже, покращанню демографічної ситуації в країні [3, 6, 8].

Формування спрямованості в особистості вчителя фізичного виховання має сприяти вирішенню зазначеної проблеми. Спрямованість на здоровий спосіб життя є основною рисою, якою повинні володіти майбутні вчителі. Спрямованість формується відповідно тенденцій діяльності особистості (мотиви, цілі, завдання діяльності) [7].

Як писав С.Л.Рубінштейн, важливим у спрямованості особистості є установка як певне ставлення до цілей або завдань. Вона виражається у вибірковій готовності до їх здійснення [7]. Отже, будь-яка установка – це установка на

якусь лінію поведінки, і цією лінією поведінки вона і визначається. Здоров'я дітей — ось те завдання, яке повинне бути значущим для педагога.

Потреба в здоров'ї, у свою чергу, у міру її усвідомлення може виступати як потяг і як бажання. Потреби і інтереси особи, як писав С.Л.Рубінштейн, виникають і розвиваються у взаємодії людини із оточенням. Якість цієї взаємодії залежить від стану здоров'я людини. Потреби людини спонукають її до діяльності. Вчитель повинен довести учням ідею про те, що здоровий спосіб життя є важливою основою для досягнення поставлених цілей, і, отже, задоволення потреб, що виникають.

Взаємодія людини з оточенням визначає зміст її предметного світу. Те, що є значущим у ньому, викликає у неї інтерес і визначає, як пише С.Л.Рубінштейн, специфічну спрямованість на нього особистості [7].

С.Л.Рубінштейн характеризує інтерес не тільки як зосередженість на певному предметі думок, але і як прагнення краще пізнати його. Інтерес впливає на спрямованість уваги, думок. С.Л.Рубінштейн вбачає певну спорідненість інтересів з мотивами діяльності людини [7].

Зазначені міркування дали С.Л.Рубінштейнові змогу стверджувати, що інтерес є мотивом, який містить усвідомлену значущість і емоційну привабливість (підкреслено нами — О.Б.). Інтерес впливає на здійснення всіх психічних процесів (увага, сприйняття, пам'ять, мислення), на активізацію діяльності.

На підставі зазначеного можна стверджувати, що формування у майбутніх вчителів інтересу до фізичної та духовної краси людини, до пізнання закономірностей здорового способу життя з'явиться в майбутньому важливим засобом для формування установки на здоровий спосіб життя в учнів.

Педагогічна робота з формування інтересу до здорового способу життя повинна ґрунтуватися на формуванні відповідного ідеалу. Ідеал, як писав С.Л.Рубінштейн, може виступати як сукупність норм поведінки. Ідеалом може бути образ як втілення найпривабливіших людських рис.

В цілому, потреби, інтереси, ідеали визначають зміст спрямованості особистості, яка стосовно особистості майбутнього педагога визначає зміст і педагогічну своєрідність його діяльності.

Для вивчення уявлень про здоровий спосіб життя була застосована анкета, яка складалась з питань стосовно ціннісних орієнтацій та здорового способу життя. В опитуванні взяли участь студенти 1-4 курсу педагогічного факультету Ізмайльського державного гуманітарного університету (додаткова спеціальність „Фізичне виховання”) віком від 18 до 23 років.

При обробці визначалися середні показники рангів окремо для кожної групи студентів.

Відповідно до отриманих даних, здоров'я займає перше місце в системі ціннісних орієнтацій у всіх студентів. Аналіз результатів анкети дозволяє зробити висновок про відмінності ставлення до власного здоров'я у досліджуваних студентів. Не дивлячись на те, що ранг здоров'я у всіх групах однаковий, кількість людей, які віддають перевагу серед інших цінностей саме здоров'ю, різна. Так, 55% студентів 2 курсу, 53% студентів 3 курсу, 45% студентів 1 курсу перше місце у переліку цінностей віддають здоров'ю, тоді як серед студентів 4 курсу таких осіб тільки 33,3%, тобто лише кожен третій вважає здоров'я найбільшою цінністю в житті.

Таким чином, можна говорити про відсутність впливу навчання у ВНЗ на ставлення до здоров'я як значущого для людини. При відкритому обговоренні питань анкети досліджувані студенти указували на такі аспекти здорового способу життя, як: заняття спортом, відсутність пристрасті до наркотиків, осмислене життя, спілкування з природою, позитивне ставлення до себе, гармонійні стосунки у родині. Сюди ж деякі досліджувані студенти відносили матеріальні і фізичне благополуччя, здоров'я оточуючих, розглядаючи їх як чинники здоров'я.

У студентів 1 курсу складові здорового способу життя утворюють наступну послідовність: відсутність пристрасті до алкоголю, відсутність звички до тютюнопаління, відчуття щастя, заняття спортом, відсутність звички до наркотиків, гармонійні стосунки у родині, гармонія із собою. У студентів 2 курсу складові здорового способу життя розташовані в наступному порядку: заняття спортом, відсутність пристрасті до алкоголю, відсутність звички до наркотиків, відсутність звички до тютюнопаління. У студентів 3 курсу складові здорового способу життя представлені так: відсутність звички до тютюнопаління, заняття спортом, відсутність звички до наркотиків, відсутність пристрасті до алкоголю, правильне харчування. Для студентів 4 курсу зазначена послідовність має наступний вигляд: заняття спортом, відсутність звички до куріння, відсутність пристрасті до алкоголю, правильне харчування.

Отже, уявлення про здоровий спосіб життя в осіб юнацького віку, незалежно від їх віку, перш за все, зводяться до занять спортом, відсутності шкідливих звичок і правильного харчування. Разом з тим, студенти 1 курсу як найбільш важливі складові здорового способу життя називають такі, як відчуття щастя, гармонія з собою, гармонійні стосунки у родині, що більш відповідає сучасним уявленням про здоровий спосіб життя і не обмежується тільки чинниками фізичного здоров'я.

Головною ознакою здорового способу життя досліджувані студенти називали наступні показники:

- студенти 1 курсу (здоров'я – 35%, хороше самопочуття – 25%, гарний настрій – 15%);
- студенти 2 курсу (гарний настрій – 60%, здоров'я – 35%, хороше самопочуття – 25%, відсутність звички до тютюнопаління – 20%);
- студенти 3 курсу (гарний настрій – 29,4%, хороше самопочуття – 29,4%, здоров'я – 23,5%, спорт – 23,5%);
- студенти 4 курсу (спорт – 50% досліджуваних, гарний настрій – 27,8%, відсутність хвороби – 22,2%, правильне харчування – 16,7%).

Таким чином, головною ознакою здорового способу життя наголошуються як складові здорового образу, так і показники здоров'я, яке на суб'єктивному рівні оцінюється як хороше самопочуття і гарний настрій.

Нами визначалося також те, наскільки необхідним вважають здоровий спосіб життя досліджувані студенти. Всі студенти вважають, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) необхідний, обґрунтовувавши свою відповідь наступними доводами: ЗСЖ – умова довгожиттєвості (11%), запобігання хворобам (38,9%), „не обтяжувати близьких у старості” (11%), ЗСЖ сприяє розвитку сил (11%), необхідних для досягнення різних цілей в житті (27,8%), для процвітання держави (5,6%).

На підставі означеного можна зробити наступні висновки.

У всіх груп досліджуваних здоров'я займає 1 місце в системі ціннісних орієнтацій, але, разом з тим, кількість студентів, які віддають пріоритет серед інших цінностей саме здоров'ю, різна, що дає підставу для думки про відмінності ставлення до власного здоров'я у досліджуваних студентів.

Можна також говорити про відсутність впливу навчання на значущість здоров'я для людини. Уявлення про здоровий спосіб життя у студентів, незалежно від їх віку перш за все зводяться до занять спортом, відсутності шкідливих звичок і правильного харчуванню.

Головною ознакою здорового способу життя наголошуються як складові здорового образу життя, так і показники здоров'я, яке на суб'єктивному рівні оцінюється як хороше самопочуття і гарний настрій. Переважна частина студентів вважають здоровий спосіб життя необхідним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И.Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.
2. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993 – 269 с.
3. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – Кишинев: Штиинца, 1991. – 184 с.
4. Кураев, Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России / Г.А.Кураев, С.К.Сергеев, Ю.В.Шленов // Валеология. – 1996. – №1. – С. 7-17.
5. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д.А.Леонтьев // Современная психология мотивации. – М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.
6. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П.Лисицын. – М.: Знание, 1982. – 40 с.
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000.
8. Яковлева, Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н.В.Яковлева // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 1998. – Т.4. – Вып. 2. – С. 364-366.

ПЕДАГОГІЧНА УСТАНОВКА В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК: 378.013+613.7

Долженко І.В.

Стаття присвячена необхідності формування пізнавально-професійної потреби як можливого фактора розвитку самостійності студентів. Відмічається важливість адаптації студентів до вузівської системи на основі становлення та перебудови їхнього ставлення до соціальних цінностей, формування ціннісних орієнтацій, формування статусу особистості.

Ключові слова: *пізнавально-професійна потреба, педагогічна установка, адаптація, цінності орієнтації, статус особистості.*