

always need to keep up with the progress and use modern wellness innovative technologies in physical education. The work includes modern technology. The generalization of the existing approaches and best practices of scientists, as well as their own pedagogical observations allow us to state that at the present time, health technologies are not an achievement of their own experience of individual specialists, but are developed in accordance with the achievements of certain fields of activity and branches of science. The introduction of computer technologies, the emergence of accessible cardio devices and express methods of monitoring the functional state led to radical changes in the method of constructing the health-improving orientation of physical education classes. A detailed analysis of scientific and scientific and methodological literature has provided an opportunity to structure the scientific approaches of various authors to study the ways of applying the health-improving orientation of physical education in VUO and modern health-improving innovative technologies in the process of physical education in a health-saving educational space.

Key words: Improving innovative technologies, physical education, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.015.31: 613

П. В. Ярошенко, Н. О. Гайдук

СУТНІСТЬ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ, ЯК ОСНОВНОЇ СКЛАДОВОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Однією з головних ознак сучасного українського суспільства є неухильно зростаюча потреба в людині, якій властива особистісна ініціатива, висока творча активність і соціальна відповідальність у всіх сферах життєдіяльності, яка в першу чергу залежить від здоров'я людини. За своєю сутністю здоров'я людини є гармонійною єдністю біологічних і соціальних якостей, зумовлених природними й набутими біологічними і соціальними явищами. Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія віл/сніду.

В свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя багатьох шарів населення, у тому числі й підростаючого покоління, що позначилось у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально-детермінованої патології. При скороченні народжуваності і значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується.

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку і самореалізації особистості в процесі активного і творчого ставлення до фізичної культури та спорту все більше привертає увагу науковців і практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Формування здорового способу життя, крім іншого здійснюється в процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, в тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність і індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя і особливостями соціокультурного середовища, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Процес розвитку творчої активності особистості знаходиться під впливом багатьох зовнішніх соціокультурних чинників. Серед них система освіти і, зокрема, система вищої педагогічної освіти посідає особливе місце, оскільки саме майбутній педагог, вчитель, вихователь є джерелом спортивної освіти, взірцем творчого ставлення до фізичної культури та спорту.

Втім студент, як майбутній педагог, не дуже часто розглядається як творча особистість, як цілісний суб'єкт навчальної діяльності, що прагне не просто до оволодіння певною професією, але й до реалізації своїх сутнісних сил, потенційних можливостей. Розуміння природи творчої активності студента, яку він може реалізувати у процесі підготовки до професійної педагогічної діяльності, потребує з'ясування особливостей навчального середовища, де саме усвідомлюється ця діяльність і привласнюються способи і моделі її здійснення. Тільки за цих умов можливо створити науково обґрунтовані рекомендації щодо забезпечення формування здорового способу життя майбутніх педагогів під час їхньої підготовки у вищих навчальних закладах засобами позанавчальної діяльності.

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку і самореалізації особистості у процесі активного і творчого ставлення до фізичної культури та спорту все більше привертає увагу науковців та практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки

(Г. Андреева, О. Газман, І. Кон, В. Москаленко, Б. Паригін, С. Подмазін, В. Серіков, В. Сухомлинський, І. Якіманська й інші) на наш погляд в Україні бракує наукових праць, присвячених даному напрямку.

Формування цілей статті (постановка завдання). Метою нашої роботи виступає визначення здорового образу і здорового стилю життя майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах.

В останні роки реєструються складні демографічні процеси і негативні тенденції падіння якості життя: скорочується народжуваність, спостерігається постаріння населення і збільшення рівня смертності та захворюваності. Багато в чому причини подібних явищ кореняться в способі життя дорослих і підростаючих поколінь – у великій кількості шкідливих звичок, малорухомості, нераціональному харчуванні і загальній апатії, небажанні самостійно переборювати труднощі і негоди.

Підготовка професійних педагогів у вищій школі сьогодні не уявляється без створення умов до мотивації в кожного нинішнього студента прагнень освоїти в повному обсязі здоровий стиль життя.

Як відомо, саме здоровому образу і стилю життя належить головна роль у створенні загально-оздоровлюючого вектора розвитку будь-якого суспільства.

Безліч негативних впливів на організм підростаючих поколінь приведе до того, що збільшуються випадки уроджених вад розвитку і спадкоємних дисфункцій; формуються масові відставання молоді в розвитку, що має позначення «ретардація»; нерідко зустрічаються ситуації часто і довгостроково протікаючих захворювань у людей, починаючи з раннього віку, і продовжуючись в шкільну і студентську пору.

Студентство завжди було авангардом будь-якого суспільства й у будь-які часи, залишається ця група населення відчутною силою й у теперішньому ХХІ столітті практично в кожній цивілізованій країні. Соціалізація студентської молоді, формування здорового образу і здорового стилю життя підростаючих поколінь України.

Функціональний стан систем організму і здоров'я дітей, підлітків і молоді в останні роки стали базисом для серйозної розробки й активного впровадження в практику концепції про «здоров'язберігаючу» освіту. Реалізація даної концепції передбачає організацію єдиної медичної, психофізичної і педагогічної служби здоров'я в різних регіонах, оскільки досить часто причини погіршення здоров'я навчаючихся контингентів, мають не об'єктивний, а суб'єктивний характер.

Пояснюючи дану тезу більш докладно, скажемо, що неправильні дії вчителів шкіл, викладачів університетів, або ще частіше їхня бездіяльність при вирішенні задач охорони здоров'я учнівської молоді оказує погану послугу...

Відповідно до сучасних уявлень фізіологів, психологів і медиків-клініцистів, практично будь-яка патологія найчастіше виникає внаслідок недостатності адаптаційних механізмів, їхніх засобів і

наступного виснаження. Якщо в процесі інтелектуальної праці студента спостерігаються такі позитивні фактори, як висока мотивація його трудової діяльності, емоційність, підйом і натхнення, що буває в періоди творчого «горіння», то зрив адаптації довго може не розвиватися і не наставати [6].

Однак, при значній розумовій нарузі (а особливо перенарузі), тривалій гіподинамії найважливіші системи життєзабезпечення молоді людини (серцево-судинна, дихальна і нервова) втягують у стресову реакцію, швидко призводячи до виснаження резервних пристосувальних можливостей організму [1].

За даними сучасних дослідників раціонально побудована фізична культура, розумно організоване дозвілля студента допомагають йому успішно протистояти стресам і зривам адаптації і на довгі роки (при збереженні здорового стилю життя) утримувати високий рівень працездатності і креативності.

У Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка з 2000 року та по цей час (2010 р.) склалася чітка і струнка система в рамках програми «Спорт для всіх», що активувала природну тягу студентської молоді до занять фізичною культурою й оздоровчими видами спорту. Основою активізації спортивно-масової роботи в нашому університеті є проведення щорічних спартакіад Луганського національного університету. У цій щорічній спартакіаді, в останні роки беруть участь близько 3000 студентів університету всіх курсів і факультетів, а також Інститутів університету. Щороку розширюється кількість видів спорту, які захоплюють студентів.

Затвердження чіткого календаря спортивної роботи університету (що було ініційовано переважливо автором цих рядків) сприяло активізації роботи спортивних секцій на факультетах і інструктажах нашого університету.

За проханнями студентства університету нами був розроблений авторський спецкурс «Фізичне виховання і здоровий стиль життя студента», на який записалося кілька сотень студентів з усіх факультетів різних курсів. Метою даного двадцятигодинного спецкурсу ми позначили: надати сучасне уявлення про здоровий стиль життя, активні форми відновлення сил і здоров'я засобами фізичного виховання (не тільки в навчальний, але й у позаучбовий час).

Справа в тому, що школа як соціальний інститут направляє свої зусилля на те, щоб юнаки направляли усі свої зусилля на пізнання світу. Розвиваючи свої здібності, школяр накопичує інтелектуальні, ресурси, активно готується до самостійної діяльності. Однак при цьому необхідно ретельно зберігати свої вихідні резерви – здоров'я, оскільки саме здоров'я є базою всього подальшого розвитку особистості юного громадянина [4].

Дослідження здоров'я, як відомо, принципово відрізняється від вивчення хвороб, якими займається винятково фундаментальна і

клінічна медицина. Медицина іншими словами займається практичною діяльністю в області різних реалізованих факторів ризику, які призвели до розвитку захворювань гострого і хронічного характеру [3].

У школі є дисципліни (такі як «Основи безпеки життєдіяльності», «Валеологія»), які дають знання профілактичного, попереджувального плану. Ці предмети допомагають зрозуміти потенційну людську природу, розглядаючи її як самозростаючий ресурс, який проходить в процесі свого становлення через різні зони ризиків. Все згадане нами прямо відноситься до дитини в період її шкільного навчання, тому що юний школяр вступає на поріг цього соціального інституту, не цілком усвідомлюючи його майбутні задачі і не будучи цілком підготовленим до постановки і самостійної реалізації цілей. Знання про здоров'я повинні стати не тільки основою технології, в області інтелектуального і фізичного розвитку в цьому соціальному інституті. Вони повинні стати живими, постійно використовуваними; за їх допомогою сама дитина повинна здійснювати своє індивідуальне удосконалювання при корекції з боку мудрого і чіткого педагога. Студентів педагогічних університетів з перших курсів варто навчати подібним методологічним і методичним технологіям оптимізації здоров'я своїх майбутніх учнів [2].

Фактично всі технології (психологічного і педагогічного плану) повинні бути перейняті духом здоров'єзберігаючих потенцій. Багато питань здоров'єзберігання можуть бути цілком вирішені через оптимізацію взаємовідносин дитини і педагога, які виникають у процесі навчання.

Фізична культура і фізичне виховання якомога краще зможуть допомогти вирішити проблеми, обумовлені тендерними розходженнями, а також різницею у швидкості розумового і фізичного розвитку дітей. Здоров'єзберігаючі вимоги до освітнього середовища і поліпшення стану здоров'я мають відношення не тільки до дітей, але й до педагогів. Потрібні спеціальні практичні методики, які дозволили б вчителю (як правило, жінці) зберігати і відновлювати свій фізичний і психоемоційний стан. Це необхідна умова здійснення професійної діяльності. Не менш важливою для педагога, на якого постійно чекають випробування і значні емоційні перевантаження при роботі з учнями, є сфера відносин усередині вчительського колективу. Дана область службових відносин практично ніколи прямо не співвідносилася з питаннями здоров'я. У доступній літературі ми бачили лише одиничні роботи про це [5].

Тим часом багато факторів ризику і конфліктогенних потенцій закладено найчастіше в сфері взаємин між членами педагогічного колективу.

У даному контексті нам представляється дуже перспективним і цінним говорити про фізичний спорт. Саме ці напрямки в сукупності зі знаннями про здоров'я допоможуть сьогоднішньому студенту

університету зберегти власне здоров'я і зміцнити здоров'я своїх майбутніх учнів і вихованців.

Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Основними факторами, що заважають прицільно й «адресно» займатися своїм здоров'ям, студенти називають дефіцит вільного часу й втому після навчальних занять; разом з тим, відсутність інтересу до здоров'я і впевненість, що хвороби їм не погрожують, серед цих протидіючих факторів – «перешкод» займають останні місця.

Дані анкетування студентів педагогічних університетів наочно демонструють, що самооцінка рівня своїх знань і умінь, які стосуються здоров'я і фізичного розвитку, явно завищена.

Найважливішою метою сучасної освіти є її реформування на принципах екологооздоровляючої (деякі говорять «здоров'єзберігаючої») ідеології, як соціально-біологічної і духовно-культурної основи розвитку людини в теперішньому ХХІ столітті.

Список використаної літератури

1. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск, Пламя, 1991. – 143 с. **2. Воронин Б. Ф.** Вьетнамская йога при болях в спине. – К.: Информ. – изд. центр «Киев», 1991. – 15 с. **3. Гавердовский Ю. К.** Аэробика или дискотека? // Теория и практика физической культуры. – №2. – 2001. – С. 45. Глузман О. В. Тенденції розвитку університетської педагогічної освіти в Україні. – Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – К., 1997. – 34 с. **5. Ларіонова-Нечерда О. Є., Порохняк-Гановська М. О.** Навчання основам здорового способу життя шляхом проведення тренінгів-інтенсивів // Матер. Міжнар. наук.–практ. конф. «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків, 2003. – Т.П. – С.177–181. **6. Ляпин В. П.** Пути решения задач физического воспитания в вузах // Фізичне виховання – здоров'я студентів: Матеріали наук.-метод. конф. – Донецьк: ППШ «Наука і освіта», 2003. – С. 66–68.

Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Сутність та основні напрямки забезпечення формування здорового способу, як основної складової особистості майбутніх педагогів

У статті проаналізовані особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Розкриваються поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Основна увага приділяється аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Розглядаються проблеми формування здорового способу життя, які здійснюються у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати

свою творчу людську сутність та індивідуальність. Досліджуються зв'язки між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

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

Ярошенко П. В., Гайдук Н. А. Сущность и основные направления обеспечения формирования здорового образа, как основной составляющей личности будущих педагогов

В статье проанализированные особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения. Раскрываются понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется анализу формирования здорового образа жизни молодежи, как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики. Рассматриваются проблемы формирования здорового способа жизни, которые осуществляется в процессе ее социализации. Сама социокультурная среда, в том числе способствуют становлению личности во всех ее значимых проявлениях. Но рядом с этим они ограничивают то пространство, в пределах которого она может выявить и реализовать свою творческую человеческую сущность и индивидуальность. Исследуются связи между формированием здорового образа жизни и особенностями социокультурной среды, особенно в промышленных регионах, которые влияют на ее готовность к превращающей, инновационной деятельности принадлежат к ряду наиболее острых и актуальных педагогических проблем нынешнего времени.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенческая молодежь.

Yaroshenko P., Hayduk N. The Essence and Main Directions of Ensuring the Formation of a Healthy Way, as the Main Component of the Personality of Future Teachers

The article deals with the problem of healthy lifestyles of students. In the article the features formuvannya zdorovoho lifestyle of students in higher educational institution. Revealed the concept of "health", "healthy lifestyle" culture of health". The focus is on analysis of healthy lifestyle of young people as an important part of youth social and public policy. Available to students about the importance of a healthy lifestyle during training process. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 4 (301), 2016 195 The problems of a healthy lifestyle, which made the process of socialization. This socio-cultural environment, including contributing to the formation of personality in all its relevant forms. But along with this they restrict the space within

which it can identify and realize their creative human nature and personality. We study the links between a healthy lifestyle and socio-cultural features of the environment, especially in industrial regions, affecting its commitment to transforming, innovation refers to the number of the most pressing and urgent educational problems of today. Finding the ways of strengthening of health of children and student youth are especially topical in present time which are characterized by constant stresses and nervousness. It is important to care about health on different stages of life. Realization of such tasks needs rearrangement of consciousness, and accordingly mobilization of his vital resources, understanding of the necessity of leading of healthy lifestyle during the whole life. Positive attitude to physical culture and sports activity is a positive element of organization of physical education of student youth. In high school it is necessary to attract students to practicing of physical exercises and orient them at formation of healthy lifestyle

Key words: health, healthy way of life, young people, motivation, students.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В.І.