

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ

УДК 371.134

*В. Є. Андріанов,
доцент,*

*Т. В. Андріанов,
аспірант,*

*Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»*

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Андріанов В. Є., Андріанов Т. В. Культура здорового способу життя як важливий складник особистості майбутнього вчителя.

У статті обґрунтовано необхідність розв'язання проблеми виховання здорового способу життя студентів як важливий чинник гармонійного становлення особистості.

Ключові слова: чинники, етапи, здоров'я, формування, здоровий спосіб життя, особистість.

Андріанов В. Е., Андрианов Т. В. Культура здорового образа жизни как важная составляющая личности будущего учителя.

В статье обоснована необходимость решения проблемы воспитания здорового образа жизни студентов как важного фактора гармонического становления личности.

Ключевые слова: факторы, этапы, здоровье, формирование, здоровый образ жизни, личность.

Andrianov V. E., Andrianov T. V. Culture healthy lifestyle as an important component of future teachers.

The article substantiates the need to address the problem of educating students healthy lifestyle as an important factor in the harmonious development of personality.

Key words: factors, stages, health, formation, healthy lifestyle, personality.

Глибокі соціальні, економічні, духовні і фізичні зрушення, що відбуваються на початку ХХІ століття в Україні, спонукають до реформування системи освіти взагалі і фізичного виховання зокрема: розвиток функціональної і фізичної підготовки, засвоєння певного обсягу знань і вмінь, підвищення адаптивних можливостей організму, морально-вольових якостей, виховання навичок здорового способу життя, зміцнення і сприяння правильному фізіологічному розвитку організму, який міг би самореалізовуватися в умовах сучасного суспільства.

Потреба суспільства в особистості з високим рівнем культури здорового способу життя вимагає визначення певних педагогічних умов та етапів розв'язання цієї проблеми, що й зумовило вибір теми нашого дослідження, оскільки у вищих педагогічних закладах освіти визначаються взаємовідносини, ідеологія, культура та мораль сучасних закономірностей навчально-виховного процесу.

Мета статті: розкрити основні етапи формування культури здорового способу життя студентів, охарактеризувати кожний із них у навчально-виховному процесі з фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Проблемі КЗСЖ присвячено праці К. Лапіна, Ю. Харченко, М. Твердохліба. У дослідженнях провідних науковців було встановлено, що більшість студентів ставляться до свого здоров'я байдуже, не дотримуються нормального рухового режиму, не виконують зарядки [4]. Проведені дослідження викликають неабиякий інтерес для їх практичного використання у вдосконаленні організації і методики роботи з фізичного

виховання студентів, формування здорового способу життя та фізичної культури особистості студента відповідно до статі, курсу навчання, а також чинники, що забезпечують здоров'я [3, с. 82].

Здоров'я розглядається нами як ресурс духовних і фізичних сил для майбутньої роботи зі збереження здоров'я населення. Здоров'я на 50 % залежить від образу життя (характеру харчування, умов проживання та навчання). Спосіб життя є визначальним чинником, що зумовлює стан здоров'я, пов'язаний із характером і специфікою поведінки окремих людей або цілих соціальних груп і становить складну динамічну і функціональну систему [5, с. 24].

Фізична культура має великі потенційні можливості у формуванні всебічно розвиненої особистості. Головна мета фізичного виховання полягає у формуванні культури здорового способу життя майбутнього спеціаліста, який передбачає врахування особистого ставлення до змісту занять, засвоєння норм і способів мислення й діяльності. Головним завданням навчально-виховного процесу з метою формування культури здорового способу життя стає правильний вибір принципів формування здорового способу життя, що сприятиме застосуванню набутих знань і вмінь у майбутній професійній діяльності.

Формування культури здорового способу життя відбувається через формування ціннісного ставлення до власного здоров'я за допомогою актуалізації змістоформувальних категорій світогляду у процесі діяльності, які містять правила гігієни, фізичні вправи, особисті якості, профілактику захворювань тощо.

Досліджуючи проблему формування культури здорового способу життя студентів, ми розробили систему навчально-виховної роботи з фізичного виховання, яка передбачає такі етапи: інформаційно-теоретичний (пізнавальний), фізкультурно-оздоровчий (навчальний), фізкультурно-коректувальний (виховний), самостійно-рефлексувальний (розвивальний).

На інформаційно-теоретичному етапі формування культури здорового способу життя студент оволодіває певними нормами поведінки, набуває відповідних знань, умінь, усвідомлює потреби, мотиви, визначає цінні орієнтири, інтереси, звички культури здорового способу життя. Тобто, у майбутніх фахівців формуються уявлення про культуру здорового способу життя та методика оцінки власного здоров'я, розкривається розуміння сутності культури здорового способу життя.

Формування ціннісних орієнтацій у контексті культури здорового способу життя студента на цьому етапі реалізується шляхом проведення лекційних занять, тренінгів і практичних занять з фізичного виховання, які характеризуються динамікою й емоційною врівноваженістю, гармонією й чуттєвою культурою.

Сучасне студентство не приділяє належної уваги дотриманню здорового способу життя. Заняття фізичною культурою і спортом не є пріоритетними серед студентства [1]. Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення внутрішніх органів і постави, зниження психічної і фізичної працездатності в корі головного мозку, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи, дихальної системи й обміну речовин. Задля підтримки високої працездатності організму потрібна щоденна м'язова робота. Студенти мають отримувати певну норму фізичного навантаження.

Науковці однак в думці щодо тенденції погіршення здоров'я молоді та легковажного ставлення молоді людини до свого здоров'я. Сучасні вимоги до підготовки освітянських кадрів вимагають активізації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах; формування у студентів культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації у структурі цілісного навчально-виховного процесу вищого навчального закладу [2, с. 33].

Отже, виникає необхідність реалізації другого етапу системної роботи з формування культури здорового способу життя – фізкультурно-оздоровчого, спрямованого на створення оптимального рухового режиму, який передбачає систематичні заняття фізичною культурою та спортом. Фізкультурно-оздоровча діяльність не тільки підвищує

рівень розвитку органів і систем організму студента, а й передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне благополуччя, тобто формує фізичний, розумовий, суспільний і духовний складники, невід'ємні один від одного, тісно взаємопов'язані й у сукупності визначають стан здоров'я і готовність до ведення здорового способу життя.

Змістом фізкультурно-оздоровчого етапу системної роботи з формування культури здорового способу життя є набуття життєво важливих навичок та вмінь у природних видах рухової дії: бігу, стрибках, метанні, плаванні тощо. При цьому важливо враховувати етнокультурну техніку рухів, оскільки вона історично витворилися народом відповідно до умов його існування, а отже, є звичною для студента і легше засвоюється.

У формуванні культури здорового способу життя студентів значне місце посідає організація навчально-виховного процесу, спираючись на принципи педагогічної взаємодії та співробітництва. Упровадження сучасної технології в навчально-виховний процес з фізичного виховання покращує рівень фізичної підготовленості студента і сприяє правильному розумінню сутності і значення фізичного виховання як чинника формування всебічно розвиненої особистості з певною культурою здорового способу життя.

Перевантаження студентів заняттями у зв'язку із збільшенням обсягу інформації призводить до стомлюваності організму, зміни в корі головного мозку. Важливим стає правильний режим дня і життя, здорове харчування та достатній за часом сон. Фізкультурно-оздоровчі заходи повинні посідати одне з провідних місць у житті студента, що в свою чергу забезпечить їх подальше самовдосконалення, самореалізацію, самоосвіту. Тому стає необхідним фізкультурно-коректувальний етап роботи з формування культури здорового способу життя, який здійснюється шляхом організації системи фізкультурно-оздоровчих заходів із рекреаційно-оздоровчими і профілактичними цілями. В основу цієї роботи покладено не стільки досягнення певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості студента, скільки переорієнтація на профілактику захворювань і реабілітацію після них, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Важливим чинником на цьому етапі є правильний режим дня і життя, здорове харчування та достатній за часом сон.

Самостійно-рефлексувальний етап системної роботи щодо формування культури здорового способу життя характеризується подальшим опануванням студентами понять, теоретичних положень, використанням засобів фізичного виховання в лікувально-профілактичній діяльності, оволодінням методами визначення фізичного стану та самоконтролю, умінням складати комплекси ранкової гімнастики та виконувати їх, удосконаленням спортивної майстерності в улюбленому виді спорту. На цьому етапі головною метою є визначення, теоретичне обґрунтування та практичне втілення форми організації самостійної навчальної діяльності студентів на основі розуміння культури здорового способу життя як провідної форми організації цього процесу, що передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмова від шкідливих звичок.

Щороку збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Молодому поколінню особливо необхідною є рухова активність, причому не тільки з освітньою метою (зادля повноцінного розвитку й оволодіння майбутньою професією), але й у лікувально-профілактичних цілях, задля збереження та зміцнення здоров'я. Важливо не тільки використовувати комплекс заходів, спрямованих на оздоровлення студентської молоді, але й навчити їх способам збереження та зміцнення здоров'я [6, с. 49].

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що більшість науковців проблему формування культури здорового способу життя розглядають в аспекті вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Це надає змогу застосовувати різні форми і прийоми, що сприяють підвищенню мотивації щодо занять фізичною культурою. Однак, незважаючи на велику кількість публікацій, присвячених цій проблемі, відсутня одностайна думка про шляхи вдосконалення виховання здорового способу життя у

студентів вищих навчальних закладів, навколо методів, форм та засобів фізичного виховання триває полеміка щодо розширення виховних функцій.

Отже, під час планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання слід звернути увагу на науково обґрунтовану методіку, не нівелюючи традиційної, тобто багатофункціональну, зумовлену, насамперед, змістом, стратегією і характером способу життя, дотримуючись при цьому дидактичних принципів.

Головна проблема культури здорового способу життя студента полягає в інтелектуальному розвитку, переході від інформаційного навчання до пошуково-творчого, що відповідає вимогам сьогодення, які суспільство висуває до підготовки висококваліфікованого фахівця.

Література

1. **Афанасьєв Д. В.** Аналіз мотивації студентів щодо здорового способу життя та фізичної активності /Д. В. Афанасьєв, І. В. Городинська // Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. [Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації], (Херсон, 7 квітня 2011 р.) / М-во освіти і науки України, Херсонський державний університет. – Херсон, 2011. – С. 192–193.
2. **Білоконна Н. І.** До проблеми збереження здоров'я студентів вищої педагогічної школи /Н. І. Білоконна, С. П. Білоконний // Матеріали регіон. наук.-практ. конф. [Здоров'я дітей, підлітків, молоді та здоров'язберігаючі технології в освіті], (Кривий Ріг, 6 квітня 2012 р.) / Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ» . – Кривий Ріг, 2012. – С. 30–33.
3. **Жеребцов Ю.** Здоровый образ жизни и физическая культура студентов Днепрпетровского национального университета имени Олеса Гончара (социологические аспекты) / Ю. Жеребцов, О. Татаровський // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12–13 квітня 2012 р.) / Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара. – Дніпропетровськ, 2012. – С. 78–82.
4. **Лапіна К. М.** Фізична активність – ознака здорового способу життя / К. М. Лапіна, Ю. А. Харченко, М. М. Твердохліб // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми, 2007. – С. 257–261.
5. **Павленко Е. Е.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Е. Е. Павленко // Матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011 р.) / М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Харків, 2011. – С. 21–25.
6. **Ткачук О. Г.** Медико-біологічні проблеми здорового способу життя студентської молоді / О. Г. Ткачук, О. М. Бойко // Матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011 р.) / М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Харків, 2011. – С. 47–50.

УДК 378. 147

С. П. Білоконний,

кандидат педагогічних наук, ст. викладач,

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРОЕКТІВ В ЕКОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Білоконний С. П. Використання методу проектів в екологічній підготовці майбутніх фахівців дошкільної освіти.

Статтю присвячено проблемі професійно-екологічної підготовки фахівців дошкільного виховання. Метод проектів розглядається як один із засобів виховання екологічної культури майбутніх педагогів.

Ключові слова: метод проектів, екологічне виховання, дошкільна освіта.

Білоконний С. П. Использование метода проектов в экологической подготовке будущих специалистов дошкольного образования.

Статья посвящена проблеме профессионально-экологической подготовки специалистов дошкольного воспитания. Метод проектов рассматривается как средство воспитания экологической культуры будущих педагогов.