

**Т.В. Андріанов,  
викладач,  
Криворізький ДПУ**

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*У статті розглядаються теоретичні основи формування культури здорового способу життя засобами фізичного виховання, що функціонує в культурному середовищі і має культурні цінності для використання у повсякденному житті студентів.*

*Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здорового способу життя, фізичне виховання, теоретичні знання з фізичного виховання, особиста фізична культура, цінності фізичної культури, рухові уміння і навички, фізкультурно-гігієнічні знання, фізичне вдосконалення.*

*В статье рассматриваются теоретические основы формирования культуры здорового образа жизни средствами физического воспитания, которые функционируют в культурной среде и несут культурные ценности для использования в повседневной жизни студентов.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, физическое воспитание, теоретические знания по физическому воспитанию, личная физическая культура, ценности физической культуры, двигательные умения и навыки, физкультурно-гигиенические знания, физическое совершенствование.*

*Theoretical bases of forming of culture of healthy way of life of physical education facilities are examined in the article, which functions in a cultural environment and carries cultural values for the use in everyday life of students.*

*Key words: health, healthy way of life, culture of healthy way of life, physical education, theoretical knowledges from physical education, personal physical culture, values of physical culture, motive abilities and skills, athletic-hygienical knowledges, physical perfection.*

На сучасному етапі соціально-економічного підйому держави проблем здоров'я людини, підвищення якості життя значно зростає. Особливо гостро стає питання про стан здоров'я студентської молоді – справжнього і майбутнього інтелектуального і трудового потенціалу нашої держави. Політичні, соціально-економічні й екологічні зміни останніх десятиліть несприятливо відбиваються на стані здоров'я студентів. У першу чергу, це знайшло відбиття на фізичних показниках і психологічних функціях хлопців і дівчат, значно знизилася фізична і функціональна підготовленість абітурієнтів у вузах.

Розвиток вищої школи нині супроводжується подальшою інтенсифікацією роботи студентів, зростанням інформаційного потоку, широким впровадженням у навчальний процес технічних засобів навчання і комп'ютерних технологій. Робоче навантаження сумлінного студента в звичайні

ді досягає 12 годин на добу, а в період скаменаційної сесії – 15-16 годин. Працю студентів за тяжкістю відносять до першої категорії, тобто до легкої, а за напруженістю – до четвертої, тобто до дуже напруженої [3, с. 35].

У зв'язку з цим, до кінця навчання у вузі студенти представляють особливу групу ризику, яка частіше, ніж інші соціальні групи, страждає різними захворюваннями. Дефіцит рухової активності (гіпокінезія) і нервового перенапруження (стреси) є першопричиною негативних змін у стані здоров'я студентської молоді. У хлопців і дівчат все частіше спостерігаються так звані «хвороби століття»: ішемічні хвороби серця, гіпертонічні хвороби, ожиріння і діабет, остеохондроз, невралгія та інші. Дослідження, проведені серед студентів, показали, що практично здоровими визнано тільки 19-29% хлопців і дівчат; значна частина студентської молоді має від двох до восьми захворювань і дефектів у фізичному розвитку [2, с.20].

Поняття **здоровий спосіб життя** включає, на думку Сергєєвої О.Н., «сприятливі умови життєдіяльності людини, рівень її культури (зокрема, поведінкової) і гігієнічних навичок, що дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я, сприяють попередженню розвитку порушень здоров'я і підтримують оптимальну якість життя» [6].

Процес формування культури здорового способу життя (КЗСЖ) студентів буде результативним, якщо вирішувати технологію в комплексі з фізичним вихованням.

**Мета** статті полягає в тому, щоб обґрунтувати теоретичні основи фізичного виховання у формуванні КЗСЖ студентів.

**Завдання** нашого дослідження полягає не тільки в тому, щоб студент отримав певний багаж знань з предмету «фізичне виховання», але й у тому, щоб сформувати у нього стійку потребу в оволодінні новими знаннями й уміннями. Теорія й методика фізичного виховання з кожним роком узагальнюються та інтегрується передовими науковими та практичними досягненнями.

Сучасне суспільство стрімко розвивається і змінюється, тому сьогоднішній студент повинен навчитися жити в умовах множини культур. Це вимагає від викладача не лише передавати студентові знання і професійні уміння, а й залучати його до певної культури, розвиток і відтворення якої передбачає живе спілкування. Тобто, з культурологічних позицій виховання особистості фізичної культури — це засвоєння суспільних (матеріальних і духовних) цінностей фізичної культури, перетворення їх в особисті цінності.

Новий образ фізичної культури повинен визначати і нове культурологічне, гуманітарне мислення студентської молоді. Практика свідчить, що фізичне виховання спрямоване лише на рухову діяльність і не впливає на духовний розвиток і чуттєву сферу студента, разом з розвитком позитивних моральних якостей можуть формуватися асоціальна поведінка та негативна спрямованість особистості. Необхідне використання методів, які б дозволили кожному студенту не тільки пізнати і зрозуміти, але й і відчувати та пережити. І тому сьогодні фізична культура і спорт залишаються одними

з небагатьох напрямків у життєдіяльності вузів, за якими може реально здійснюватися виховна робота зі студентами.

Формування культури здорового способу життя студентської молоді має свої, принципові відмінності від формування її у інших верств населення, оскільки проходить в основному в навчальному процесі. Тут має значення також усвідомленість і цільова спрямованість на характер майбутньої трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів виступає не як самоціль, а як необхідна умова для успішної всебічної діяльності.

Фізичне виховання у вузі проходить в різних формах: під час навчальних занять і в позанавчальний час. Разом з тим, принципово важливим є виявлення педагогічних умов, що впливають на формування культури здорового способу життя студентів, а також вибір форм і методів роботи у цьому напрямі. До них ми віднесли:

- високий професіоналізм викладача фізичного виховання;
- рівень фізичної культури студента;
- удосконалення змісту теоретичного курсу з фізичного виховання;
- стиль спілкування викладача із студентами.

Діяльність викладача фізичного виховання певною мірою сприяє формуванню здорового способу життя студентів, якщо він буде не тільки педагогом, але і психологом. Дослідження, проведені Н.Завидівською, дозволили їй сформулювати основні аспекти в діяльності викладача фізичного виховання, виконання яких характеризують його як фахівця. До них вона віднесла:

1. Уміння враховувати не тільки характерні риси особистості, але і конкретну ситуацію. Щоб зрозуміти поведінку студентів, необхідно брати до уваги не тільки особливості студента, але й враховувати конкретну ситуацію.

2. Здатність бути інформованим користувачем. Обов'язок викладача-фахівця – зрозуміти те, що можна і чого не можна робити під час опіювання знань і умінь студентів.

3. Комунікабельність. Ставлячи питання, слухайте студента до кінця, це дасть можливість багато чого зрозуміти про його особистість.

4. Спостережливість. Спостереження за поведінкою студентів у різних ситуаціях дозволить отримати інформацію про особистість кожного з них. Об'єднання інформації, яка отримана внаслідок спостережень за поведінкою студентів та інформації, отриманої внаслідок спілкування з ними, дасть всебічне уявлення про їх особистість.

5. Розширення власних знань про психологічну стратегію. Використання викладачем комплексу психологічних стратегій сприяє кращому засвоєнню студентами фізичних умінь і навичок. Вибираючи стратегію, необхідно враховувати особистість студента [1, с.9-10].

Проблему зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді необхідно починати з формування у них мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя. З перших днів перебування у вузі студент повинен отримати наукові (медико-біологічні, гігієнічні, соціально-економічні) обґрунтування значущості фізичної

культури, спорту, здорового способу життя. Вже на першому курсі майбутній фахівець повинен знати всі чинники й умови, які загрожують його здоров'ю, оцінюють рівень захисних сил і компенсаційних механізмів. Майбутній фахівець повинен знати методи і прийоми підвищення рівня фізіологічних резервів організму і шляху формування професійного здоров'я.

Аналіз літератури і практика показують, що для студентів дуже значущі теоретичні знання з фізичного виховання, методика проведення самостійних занять, валеологічні знання. Л.Кондрашова визначає теоретичні поняття як об'єкт засвоєння знань, результатом чого повинно стати формування спеціальної навчальної діяльності [4, с.247-265]. Тому необхідне *удосконалення змісту теоретичного курсу з фізичного виховання*. Проте існуюча система організації теоретичного навчання студентів має істотні недоліки. Недостатня кількість висококваліфікованих спеціалістів на кафедрах фізичного виховання, відсутність у самих викладачів дотримання норм здорового способу життя викликає у студентів негативне ставлення до занять фізичною культурою і виконанню вимог здорового способу життя. Наявна система викладу теоретичних знань про культуру здорового способу життя не відповідає реаліям сьогодення і тому вимагає перегляду.

Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумної організації та забезпечення життєдіяльності, які в сукупності одержали назву «здоровий спосіб життя». Це – знання про суть фізичної культури, її значення для особистості і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, що є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-спортивні знання. «Організація навчальної діяльності у вищій школі за принципом ролівої перспективи може ефективно впливати на формування рефлексивних умінь майбутніх фахівців. Ця педагогічна умова є важливою, тому що саме вона дозволить сформувати у студентів «звичку до самоорганізації, у єдності психологічних і моральних якостей, що обумовлюють високу готовність до творчого виконання професійних функцій» [5, с.28].

Ведення здорового способу життя студентами – це не тільки знання про чинники, що впливають на рівень і стан здоров'я; рівень валеологічних знань; відсутність шкідливих звичок. Це, в першу чергу, бажання студента бути здоровим, вміння працювати над своїм фізичним удосконаленням, уміти використовувати наявні знання для зміцнення здоров'я і бути переконаним, що вони приведуть до бажаного результату. Проте для цього необхідно створити певні педагогічні умови, які сприятимуть отриманню високопрофесійних знань про культуру здоров'я, методиці контролю за фізичним станом під час занять, методиці проведення самостійних занять.

Отже, основними умовами, що, на нашу думку, сприяють формуванню АСЖ студентів засобами фізичного виховання, є: надбання спеціальних тематизованих знань, рухових умінь і навичок; способів самостійного пізнання

закономірностей рухової діяльності та умінь використовувати їх у повсякденному житті; на основі теорії будувати методiku навчально-виховного процесу з фізичного виховання; підсилення теоретико-практичного змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання щодо організації власного ЗСЖ.

**Висновок.** Характеризуючи теоретичні основи формування КЗСЖ студентів, необхідно її розглядати у процесі культурного розвитку суспільства і людини, що функціонує в культурному середовищі, носить культурні цінності. У своїй основі КЗСЖ, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну сторони, тому науково-теоретичні знання необхідно раціонально використовувати в повсякденному житті. Іншими словами, в основі КЗСЖ лежить засвоєння як теоретичних, так і практичних знань з використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

*Список використаних джерел*

1. Завидівська Н. Професіоналізм викладача – важливий аспект формування навичок здорового способу життя у вищій школі /Н.Завидівська //Рідна школа. – 2005. – №5. – С.8-9.
2. Зайцев В.П. Технології, які формують здоров'я в освітньому просторі кафедри фізичного виховання і спорту /В.П.Зайцев //Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №2. – С.20-21.
3. Кирильченко С.М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом /С.М.Кирильченко, А.О. Аркуша //Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №12. – С.35-41.
4. Кондрашова Л.В. Концепція «взаємодії моральних і психологічних якостей у змісті педагогічного професіоналізму» /Професійне ставлення майбутнього вчителя: монографічний огляд /За редакцією д.п.н., професора Л.В.Кондрашової. – Кривий Ріг. 2006. – 327с. – С.247-265.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности /К.К.Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
6. Сергеева О.Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков /О.Н.Сергеева //Образование. – 2002. – №5. –С.98-102.

*Н.В.Гордісько,  
аспірант,  
Криворізький ДПУ*

## **ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНИЙ ПОКАЗНИК ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ**

*У статті теоретично обґрунтовано роль емоційної стійкості як необхідного показника професіоналізму майбутнього вчителя. Розкрито суть даного поняття та особливості його прояву в контексті професійної діяльності педагога, як фактора його стабільності.*

*Ключові слова: емоційна стійкість, емоційні фактори, емоції.*

*В статтє теоретически обосновано роль эмоциональной устойчивости как необходимый показатель профессионализма будущего учителя. Розкрито*