

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 4 (327) ТРАВЕНЬ**

**2019**

# **ВІСНИК**

## **ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

---

### **ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

**№ 4 (327) травень 2019**

**Частина II**

Засновано в лютому 1997 року  
Свідоцтво про реєстрацію:  
серія КВ № 14441-3412ПР,  
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку  
наукових фахових видань України  
(педагогічні науки)  
Наказ Міністерства освіти і науки України № 793 від 04.07.2014 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних  
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю  
№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 10 від 31 травня 2019 року)

Виходить чотири рази на рік

**Засновник і видавець –**  
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Головний редактор –**  
доктор педагогічних наук, професор **Курило В. С.**  
**Заступник головного редактора –**  
доктор педагогічних наук, професор **Савченко С. В.**  
**Випускаючі редактори –**  
доктор педагогічних наук, професор **Караман О. Л.**,  
доктор історичних наук, професор **Набока О. В.**,  
доктор педагогічних наук, професор **Шехавцова С. О.**

**Редакційна колегія серії «Педагогічні науки»:**

**Головний редактор –**  
Караман О. Л., доктор педагогічних наук, професор  
**Відповідальний секретар –**  
Юрків Я. І., кандидат педагогічних наук, доцент

**Члени редакційної колегії:**  
доктор педагогічних наук, доцент **Бабіч В. І.**,  
доктор педагогічних наук, професор **Ваховський Л. Ц.**,  
доктор педагогічних наук (Республіка Польща) **Лукашевіч-Велеба Й.**,  
кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь) **Іванчикова С. М.**,  
доктор педагогічних наук, професор **Лобода С. М.**,  
доктор педагогічних наук, професор **Прошкін В. В.**,  
доктор педагогічних наук, професор **Харченко С. Я.**,  
доктор педагогічних наук, професор **Хриков Є. М.**

**Редакційні вимоги до технічного оформлення статей**

Редакція «Вісника» приймає статті обсягом 5 – 7 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (\*.doc, \*.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лівє) – 3,8 см; верхній колонтитул – 1,25 см, нижній – 3,2 см.

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № \*\* (\*\*\*) , 2014.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками. Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний).

Через рядок від УДК в лівому верхньому кутку вказуються прізвище, ім'я по-батькові автора (повністю, шрифт жирний). На наступному рядку – учений ступінь, звання, посада, місце роботи; e-mail; ORCID ID (персональний код, який необхідно отримати, заповнивши анкету за посиланням: <https://orcid.org/register>).

Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); визначення методики дослідження (сукупність методів дослідження, їх основний зміст, характеристики і показники, які вони фіксують, та одиниці вимірювання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела в тексті оформлюються таким чином: у круглих дужках зазначається прізвище автора, та рік видання роботи (наприклад, Шумська, 2010). Якщо потрібно посилаєся на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою (наприклад, Афанасьєва, 2016; Богданова & Саннікова, 2015; Moore, 2006). Якщо використовуються цитати, статистика тощо, то слід вказати номер сторінки посилання (Афанасьєва, 2016, с. 46; Brunet, 2012, р. 24).

Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після заголовку „Список використаної літератури” (без двокрапки) у порядку цитування й оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Для коректного індексування публікації наукометричними системами після «Списку використаної літератури» необхідно навести References. Посилання в References мають бути оформлені латинською; для кирилических цитувань слід транслітерувати імена авторів та назви видань; останні також слід навести в англійському перекладі в [ ] з зазначенням мови оригіналу в дужках, наприклад, [in Russian], [in Ukrainian]. Назви періодичних видань слід наводити відповідно до офіційного латинського написання за номером реєстрації ISSN. В елементах опису не можна заміняти латинські літери на кирилическі. Цитування в References мають бути оформлені за стандартом APA.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 1600-1800 знаків (українською, російською та англійською мовами) із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3-5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора).

На окремому аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу (повністю), домашня адреса; e-mail та номери телефонів (службовий, домашній, мобільний) трьома мовами (українською, російською та англійською).

## ЗМІСТ

### ПАТРІОТИЧНІ, ДУХОВНІ ТА СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. **Полтавський А. П., Савенко В. О., Брусак О. М.** Соціально-біологічні аспекти фізичної культури..... 5
2. **Полулященко Ю. М.** Психолого-педагогічні засади виховання патріотичних цінностей учнівської молоді..... 15
3. **Савко Э. И., Подоляко Т. С.** Студенческая молодежь и ее духовно-нравственные и культурные ценности здоровья..... 23

### ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

4. **Бицюк В. В.** Модель формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту..... 34
5. **Борисенко Л. Л., Крошка С. А.** Використання здоров'язберігаючих технологій – важлива складова професійних компетентностей майбутніх фахівців..... 48
6. **Волошко Л. Б.** Групові форми навчальної діяльності у підготовці майбутніх фізичних терапевтів як фактор формування культури міжособистісної взаємодії..... 58
7. **Жалій Т. В., Лесковець В. І.** Поняття про готовність майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності..... 68
8. **Жалій Р. В., Смірнов А. А.** Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів у процесі професійної діяльності..... 76
9. **Мороз Ю. М., Остапов А. В., Остапова О. О.** Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання..... 85
10. **Отравенко О. В., Подибайло О. Ю.** Формування особистісного іміджу та мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти..... 93
11. **Пелипась Д. С.** Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання здобувачів базової середньої освіти..... 104
12. **Радченко А. В.** Поняття основи здоров'я у професійній підготовці майбутніх вчителів відповідного напрямку..... 114
13. **Шинкарьова О. Д.** Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу..... 124

14. **Школа О. М., Бойченко А. В., Суоров О. А.** Формування готовності впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури..... 134

### **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

15. **Березуєва Т. С.** Формування позитивної мотивації здобувачів базової середньої освіти на здоровий спосіб життя 143
16. **Гайдук Н. О., Ярошенко П. В.** Формування здорового способу життя майбутніх педагогів в сучасних умовах функціонування українського суспільства..... 153
17. **Жалій Т. В., Савченко О. В.** Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері»..... 167
18. **Зубченко Л. В.** Формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту засобами фізичного виховання..... 174
19. **Карпенко М. І.** Взаємодія школи та сім'ї у роботі зі здоров'язбереження підлітків..... 183
20. **Кий-Кокарєва В. Г., Завадська Н. В., Ліцосва О. М.** Здоров'язберігаючі технології та їх вплив на рівень функціонального стану студентів..... 193
21. **Очкалов О. Ф.** Застосування методики проведення релаксації у процесі підготовки вчителів фізичного виховання..... 203
22. **Щурова Н. В.** Здоров'язберігаюча діяльність як умова зміцнення здоров'я підростаючого покоління..... 211

## **ПАТРІОТИЧНІ, ДУХОВНІ ТА СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

УДК 796.011

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-5-14

### **Полтавський Анатолій Пилипович,**

почесний професор, кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.  
anatol1946@mail.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-4611-202X>

### **Савенко Володимир Олександрович,**

почесний професор, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.  
calustrauma@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-4524-5234>

### **Брусак Олександр Михайлович,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, заступник директора навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту з соціально-гуманітарної роботи ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.  
brusakchek@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2560-492X>

## **СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Розвиток соціальних потреб в галузі освіти та фізичної культури, загострення конкуренції на ринку праці значно підвищують вимоги до рівня кваліфікації фахівців, які працюють в даній сфері. У зв'язку з цим удосконалюється система вищої освіти, зокрема, в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Розвиток фізичної культури проходить в період радикальних соціально-економічних, політичних змін духовної кризи в суспільстві. Випускникам доводиться працювати в умовах, коли в суспільстві формуються ринкові відносини, переважають матеріальні інтереси, в молодіжній сфері зростає злочинність, невпевненість в майбутньому.

Здоров'я через освіту – ці слова визначають пріоритетні напрямки фізичного виховання. Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури лежить в організації фізичного виховання так, щоб воно

сприяло профілактиці захворювань, поліпшення здоров'я здобувачів освіти (Гаркуша, 2013).

Проблемою соціально-біологічних аспектів фізичної культури займалися такі науковці: Г. Безверхня, М. Воробйов, О. Гаврилов, С. Гаркуша, А. Жидкова, Т. Круцевич, Ю. Новіков, В. Ільнич, К. Петровський та інші.

*Мета і завдання роботи.* Розглянути основні соціально-біологічні аспекти фізичної культури і спорту. У зв'язку з цим в статті вирішуються наступні завдання:

- порівняти біологічний стан здобувачів вищої освіти, що займаються фізичною культурою, і студентів, які не відвідують університетські заняття або спортивні секції;
- попередити про хвороби, що найчастіше зустрічаються у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя;
- провести моніторинг серед здобувачів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту з питань «куріння» та «алкоголізм».

*Методи дослідження:* вивчення науково-методологічної літератури, бесіди з викладачами і студентами, спостереження за заняттями, вивчення нормативно-правових актів.

Специфіка закладів вищої освіти, що готують фахівців фізичної культури і спорту полягає в тому, що найважливішим компонентом змісту професійної підготовки фахівців з фізичної культури є рухова активність, тобто процес навчання йде за допомогою фізичних вправ.

Професійна підготовка – це процес складний і багаторазовий, основу якого становить педагогічна спрямованість на підвищення функціонального стану здобувачів вищої освіти.

Відомо, що фізична культура – невід'ємна частина життя людини. Фізичну культуру слід розглядати не тільки як заняття фізичними вправами і процедурами загартування. Фізична культура включає ще широке коло понять, які стосуються правильного режиму, раціонального харчування, правил особистої гігієни, вироблення корисних звичок. Тобто, фізична культура – це загальний принцип ставлення до особистого здоров'я на різних етапах онтогенезу, розвитку і заощадження можливостей свого організму, на якому будується повсякденне життя здобувачів освіти. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль в підвищенні працездатності членів суспільства, саме тому знання й практичні навички з фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів акредитації поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі здобувачів вкладають і заклади вищої освіти, де в основу викладання повинні бути покладені сучасні методи, засоби, форми навчання, які в сукупності спрямовані на налагоджену методику навчання і виховання здобувачів вищої освіти (Круцевич & Воробйов & Безверхня, 2011).

*Соціально-біологічні основи фізичної культури* – це принципи взаємодії соціальних і біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури.

З огляду літературних джерел, освітні та розвиваючі функції фізична культура найбільш повно здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання, який спирається на основні загально-дидактичні принципи: активна свідомість, наочність, доступність, систематичність та динамічність. Саме цими принципами пронизаний зміст навчальних програм медико-біологічного циклу в закладах вищої освіти, що тісно пов'язані не тільки з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму молодої людини, але і з формуванням засобами фізичної культури і спорту життєво необхідних психічних якостей, властивостей і рис особистості (Ковальчук & Присакар, 2012).

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань з проведення занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних аспектів. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати вправи, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться і не буде давати необхідного ефекту. І в цьому напрямі заняття повинні носити чітку методичну спрямованість на підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану здобувачів.

Розробка методики занять фізичними вправами повинна дотримуватися чіткого теоретичного та методичного забезпечення освітніх програм та вироблятися професійними фахівцями в галузі фізичної культури, оскільки не чітка методика виконання вправ може привести і до більш серйозних наслідків, навіть до травм.

Серед студентів 1-4 курсів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Середня освіта (здоров'я людини)» навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту серед було проведено опитування на тему «Що б ви хотіли додати в заняття фізичної культури, щоб вони проходили цікавіше?». В опитуванні брало участь 142 здобувача. Результати були такі: 13 людини хотіло б, щоб на уроках фізкультури проводилися заняття з єдиноборств (дзюдо і бокс); 15 осіб вважали за краще б пограти в настільний теніс; ще 65 людей хотіло б грати в командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол); 27 чоловік вибрали б заняття в тренажерному залі; 22 респонденти залишило б все, як є.

Постійне використання нових інформаційних технологій, розширення сфери побутових послуг, обумовлюють зменшення м'язової напруги в житті людини. Низька рухова активність, або гіпокінезія, стверджують медики, сприяє зростанню захворюваності населення, людина практично позбавлена фізичних навантажень. В результаті м'язова система організму функціонує не в повну силу. Це шкідливо відображається і на інших системах.



Експериментально доведено, що при напруженій розумовій роботі мимоволі скорочуються скелетні м'язи. Це як би «заряджає» енергією підкіркові нервові структури головного мозку. Вони, в свою чергу, активізують кору великих півкуль, що здійснюють розумову діяльність. Тому м'язи з повним правом можна назвати акумуляторами мозку.

Разом з тим, при сильній і тривалій нарузі великих м'язових груп мозок починає гірше функціонувати через надмірний приплив до нього імпульсів з м'язових рецепторів. Тому в процесі розумової роботи м'язи потрібно розслабляти час від часу, що дозволить активізувати діяльність мозку. Звідси стає нам зрозумілою роль фізичних вправ у підвищенні розумової працездатності.

Гіпокінезію можна поділити на фізіологічну (сон нічний та денний), звично-побутову (надмірне захоплення комп'ютером, читанням та ін.) та вимушену, до якої відносять професійну гіпокінезію, що пов'язана з характером праці, гіпокінезію у здобувачів освіти, а також пов'язану з хворобою. Будь-який вид гіпокінезії, крім фізіологічної, приносить шкоду здоров'ю. В даний час – це свого роду конфлікт між біологічною природою людини і соціальними умовами життя.

Гіпокінезія проявляється в передчасному розвитку атеросклерозу, серцево-судинних захворювань. Вони виникають через погіршення кровообігу в серцевому м'язі, збільшення периферичного опору крові, що ускладнює роботу серця (Хорошуха & Мурза & Архипов, 2007).

Слід підкреслити, що постійна низька рухова активність людини супроводжується посиленням розпадом білків. М'язи стають в'язкими, в тканинах тіла посилюється накопичення жиру. Погіршується також функція органів дихання: дихання стає частішим і поверхневим. Все це сприяє розвитку бронхіальної астми, емфіземи легенів та ін.

Перераховані негативні впливи гіпокінезії на організм людини переконливо свідчать про необхідність постійної м'язової діяльності. Регулярні заняття фізичними вправами дають можливість звести до мінімуму ці шкідливі явища.

Як відомо, неправильно організована праця студентів може принести шкоду здоров'ю. Тому велике значення має ведення усвідомленого здорового способу життя. Людина, яка вміє зі студентської пори правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність.

Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль певній послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності (Хорошуха & Мурза & Архипов, 2007). Крім розумного розпорядку дня виділимо такі складові частини раціонального способу життя здобувача,

від дотримання яких залежать успіх в навчанні і підвищенні рівня здоров'я: гігієна розумової праці, правильне харчування, сон, оптимальна рухова активність, позбавлення від шкідливих звичок.

Чималий вплив на продуктивність розумової праці надають фізичні фактори зовнішнього середовища. Встановлено, що оптимальна температура повітря повинна бути 18-22°, а відносна вологість – 50-70%. Тривале перебування студентів в приміщенні з температурою 25-27° призводить до значного напруження фізіологічних функцій організму. Це негативно позначається на якості виконуваної роботи, а також на вегетативних функціях: діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем.

Для проведення самостійних занять з фізичної культури необхідний чіткий комплекс вправ. Будь-яке заняття повинно починатися з розминки. Розминка потрібна для того, щоб розігріти м'язи організму і налаштувати його для подальших навантажень. Саме комплекс загально-розвивальних вправ визначає те, як пройде інше заняття. Далі слід основний блок вправ. Його склад різний і змінюється в залежності від напрямку тренування. Це може бути заняття різними фізичними вправами або ж комплекс вправ для розвитку рухових якостей, підвищення навичок і умінь в будь-якому виді спорту.

Заклучна частина заняття також має важливе значення для організму. Вона стабілізує дихання і відновлює сили. Однак опитування, проведене серед студентів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Середня освіта (здоров'я людини) 1-4 курсів, показав, що інтерес здобувачів до самостійних занять фізичними вправами обумовлений різноманітністю самих занять. Як відомо, звички – це форма нашої поведінки. Корисні звички допомагають формуванню гармонійно розвиненої особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички надзвичайно стійкі.

Корисними звичками можна назвати прагнення до регулярного підвищення знань, до занять фізичними вправами, а також до проведення раціонального дозвілля: спортивні ігри на свіжому повітрі та ін.

Всі ці форми дозвілля, природно в розумних параметрах часу, збагачують людину, роблять життя цікавішим, сприяють саморозвитку та самовдосконаленню. Однак в студентські роки виникає чимало і шкідливих звичок. До них можна віднести нераціональний режим дня, нерегулярну підготовку до занять.

Але найбільш шкідливими є куріння і зловживання спиртними напоями. Ці звички можуть непомітно перерости в порок, здатний зіпсувати життя людини.

Серед студентів спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», «Середня освіта (здоров'я людини)» 1–4 курсів, було проведено опитування на теми «Куріння» і «Вживання алкоголю». Дані представлені на рис. 1 та рис. 2.

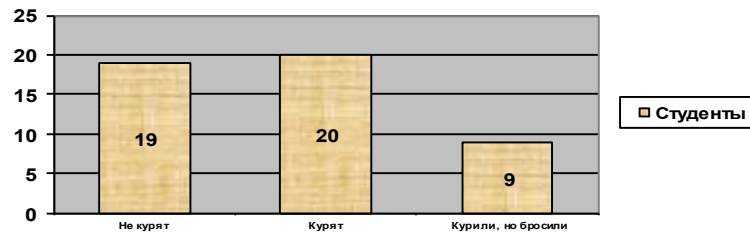


Рис. 1. Куріння серед здобувачів вищої освіти

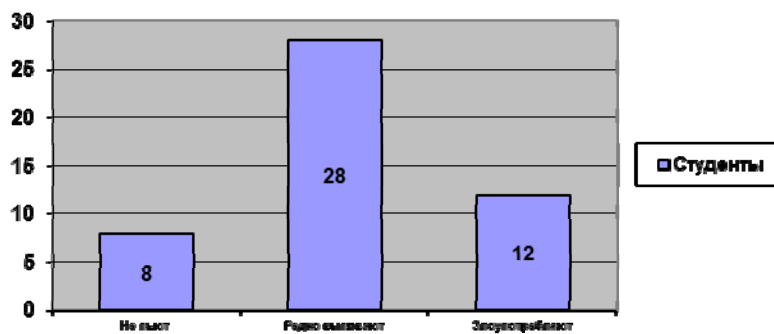


Рис. 2. Вживання алкоголю серед здобувачів вищої освіти

Вивчення відносин студентів 1–4 курсів до занять фізичною культурою і спортом спеціальності «Середня освіта (здоров'я людини)» показало, що фізичні вправи як засіб підвищення працездатності використовується незначною кількістю студентів (32,8%), лише 23,0% опитаних виконують самостійно фізичні вправи. Але аналіз занять здобувачів показує, що бажання є, але часу немає у зв'язку з великим розумовим навантаженням. Мотивація до самостійних занять фізичною культурою і спортом у здобувачів вищої освіти знаходиться на достатньому рівні.

У статті були розглянуті соціально-біологічні аспекти фізичної культури здобувачів вищої освіти, а так само розглянуті рішення деяких проблем, з якими студенти стикаються найбільш часто.

Для підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді необхідне впровадження наступних положень:

- раціональна методика та організація занять;
- адекватність змісту фізичної підготовки майбутньої професійної діяльності;
- оптимізація фізичної підготовки за рахунок використання нетрадиційних засобів та сучасних методів, особливо при роботі з жіночим контингентом;

- регулярний медико-біологічний контроль: визначення рівня функціонального стану здобувачів; побудова кривої через зміни частоти серцевих скорочень; визначення загальної рухової активності ін.

- формування у здобувачів усвідомленої необхідності та стійкої звички турботи про своє здоров'я і рівень фізичної підготовленості.

Отже, гострі питання, пов'язані з даною проблемою, будуть розглядатися в подальшому напрямку медико-біологічних основ фізичної культури і спорту здобувачів вищої освіти.

### **Список використаної літератури**

**1. Гаркуша С. В.** Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 7–11.

**2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді:** навч. посіб. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. К.: Олімп. література, 2011. 224 с. **3. Педагогіка фізичної культури:** Навчальний посібник Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. 424 с. **4. Спортивна медицина:** підручник для училищ фізичної культури. Під ред. М. Ф. Хорошухи, О. А. Мурзи, А. О. Архипова. Київ. 2007.

### **References**

**1. Harkusha, S. V.** (2013). Suchasni tendentsii u stani zdorov'ia ditei i molodi v umovakh navchannia [Suchasni tendentsii u stani zdorov'ia ditei i molodi v umovakh navchannia]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 10, 7-11 [in Ukrainian]. **2. Kontrol** u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi / Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. (2011). Kyev: Olimp. literatura [in Ukrainian]. **3. Pedahohika** fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk / H. P. Kovalchuk, V. V. Prysakar [Pedagogy of physical culture: tutorial]. (2012). Kamianets-Podilskyi: Vydavets PP Zvoleiko D. H. [in Ukrainian]. **4. Sportyvna** medytsyna: pidruchnyk dlia uchylyshch fizychnoi kultury [Sports Medicine: textbook for physical education schools]. M. F. Khoroshukhy, O. A. Murzy, A. O. Arkhyrova (red.). (2007). Kyiv [in Ukrainian].

### **Полтавський А. П., Савенко В. О., Брусак О. М. Соціально-біологічні аспекти фізичної культури**

У статті розглядаються основні соціально-біологічні аспекти фізичної культури і спорту як принципи взаємодії соціальних і біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури.

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань з проведення занять фізичними вправами з урахуванням медико-біологічних аспектів. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати вправи, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться і не буде давати необхідного ефекту. І в цьому напрямі заняття повинні носити чітку методичну спрямованість на підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану здобувачів.

Розробка методики занять фізичними вправами повинна дотримуватися чіткого теоретичного та методичного забезпечення освітніх програм та вироблятися професійними фахівцями в галузі фізичної культури, оскільки не чітка методика виконання вправ може привести і до більш серйозних наслідків, навіть до травм.

У статті були розглянуті соціально-біологічні аспекти фізичної культури здобувачів вищої освіти, а так само розглянуті рішення деяких проблем, з якими студенти стикаються найбільш часто. Для підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді необхідне впровадження наступних положень: раціональна методика та організація занять; адекватність змісту фізичної підготовки майбутньої професійної діяльності; оптимізація фізичної підготовки за рахунок використання нетрадиційних засобів та сучасних методів, особливо при роботі з жіночим контингентом; регулярний медико-біологічний контроль: визначення рівня функціонального стану здобувачів; побудова кривої через зміни частоти серцевих скорочень; визначення загальної рухової активності ін.; формування у здобувачів усвідомленої необхідності та стійкої звички турботи про своє здоров'я і рівень фізичної підготовленості.

Отже, гострі питання, пов'язані з даною проблемою, будуть розглядатися в подальшому напрямку медико-біологічних основ фізичної культури і спорту здобувачів вищої освіти.

*Ключові слова:* здобувачі вищої освіти, соціально-біологічні та медико-біологічні аспекти, фізична культура.

### **Полтавский А. Ф., Савенко В. А., Брусак А. Н. Социально-биологические аспекты физической культуры**

В статье рассматриваются основные социально-биологические аспекты физической культуры и спорта как принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями с учетом медико-биологических аспектов. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять упражнения, а следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится и не будет давать

необходимого эффекта. И в этом направлении занятия должны носить четкую методическую направленность на повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния соискателей.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна придерживаться четкого теоретического и методического обеспечения образовательных программ и производиться профессиональными специалистами в области физической культуры, поскольку не четкая методика выполнения упражнений может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам.

В статье были рассмотрены социально-биологические аспекты физической культуры соискателей высшего образования, а также рассмотрены решения некоторых проблем, с которыми студенты сталкиваются наиболее часто. Для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи необходимо внедрение следующих положений: рациональная методика и организация занятий; адекватность содержания физической подготовки будущей профессиональной деятельности; оптимизация физической подготовки за счет использования нетрадиционных средств и современных методов, особенно при работе с женским контингентом; регулярный медико-биологический контроль: определение уровня функционального состояния соискателей; построение кривой через изменения частоты сердечных сокращений определение общей двигательной активности др.; формирование у соискателей осознанной необходимости и устойчивой привычки заботы о своем здоровье и уровень физической подготовленности.

Итак, острые вопросы, связанные с данной проблемой, будут рассматриваться в дальнейшем направлении медико-биологических основ физической культуры и спорта соискателей высшего образования.

*Ключевые слова:* соискатели высшего образования, социально-биологические и медико-биологические аспекты, физическая культура.

### **Poltavsky A., Savenko V., Brusak O. Socio-Biological Aspects of Physical Culture**

The article deals with the main socio-biological aspects of physical culture and sport as the principles of interaction of social and biological laws in the process of mastering human values of physical culture.

An integral part of the methodology of training physical education is a system of knowledge of exercises with consideration of medical and biological aspects. Without knowledge of the method of exercises physical training exercises can not be clearly and correctly performed, and therefore the effect of these exercises will decrease and will not give the desired effect. And in this direction classes should have a clear methodological focus on increasing the level of physical preparedness and functional state of the applicants.

Developing a method of physical activity should follow a clear theoretical and methodological provision of educational programs and be

developed by professional specialists in the field of physical culture, since the lack of a precise method of exercising can lead to more serious consequences, even to injuries.

The article examined the socio-biological aspects of the physical culture of higher education graduates, as well as considered the solutions to some of the problems students encounter most often. To improve the efficiency of physical education of student youth, the following provisions need to be implemented: rational methods and organization of classes; adequacy of the content of physical training for future professional activity; optimization of physical training by using non-traditional means and modern methods, especially when working with women's contingents; regular medical and biological control: determining the level of functional status of applicants; curve design due to changes in the frequency of cardiac contractions; definition of general motor activity, etc.

Formation of the consciousness of the needy and stable habit of the carers about their health and the level of physical preparedness.

Consequently, the acute issues related to this problem will be considered in the further direction of the medical and biological foundations of physical culture and sports of higher education graduates.

*Key words:* applicants of higher education, socio-biological and medical-biological aspects, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 18.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 37.015.31:172

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-15-22

**Полулященко Юрій Михайлович,**

кандидат педагогічних наук, доцент; професор кафедри олімпійського та професійного спорту, директор навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

spartak\_lg@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4149-5500>

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Бути патріотом – значить духовно піднятися, усвідомити в Батьківщині безумовну цінність, яка дійсно й об'єктивно їй притаманна, приєднатися до неї розумом і почуттями. В той же час – патріотизм передбачає відкриття в самому собі беззавітної відданості Батьківщині, спроможність безкорисливо радіти її успіхам, вдосконалення її, служіння їй, поєднання своєї долі з її долею, а не любов до України здалека (Чорна, 2010, с. 603-612).

Саме процес виховання громадянина-патріота має також враховувати існуючі нині тенденції в контексті нової філософії освіти. Врахування внутрішнього світу дитини є надзвичайно важливою складовою патріотичного виховання. На цьому також наголошує Ж.Петрочко. У своїй науковій публікації «Нове осмислення патріотизму та шляхи його формування у викликах часу» автор цілком справедливо зауважує, що національно-патріотичне виховання має бути обов'язково ненав'язливим. Основні його характеристики в сучасних умовах – наскрізність, оптимальне використання потенціалу урочної та позаурочної діяльності, пошук нових технологій, найбільше бажаних і цікавих для сучасних дітей форм і методів роботи; використання мережі Інтернет, активне заохочення і підтримування ініціатив вихованців (Петрочко, 2017 с. 91-97).

Реалії сьогодення зумовлюють нове бачення проблеми формування патріотичних цінностей молоді в системі національної освіти. Належний рівень патріотичного виховання розвиває активну життєву позицію особистості, здатну самореалізуватися на благо Батьківщини. Тому метою нашого наукового пошуку є висвітлення психолого-педагогічних засад виховання патріотичних цінностей учнівської молоді.

Виховання патріотизму вимагає єдності й цілісності виховного впливу на особу і не може бути реалізоване простою сумою механічно сполучених заходів. Патріотизм, передусім, формується в процесі й на основі особистої участі учня в житті школи, а також суспільства. Від того, якою буде ця участь, залежатиме рівень сформованості патріотизму старшого підлітка (Гарнійчук, 2013, с. 174-182).



Особливого значення у патріотичному вихованні набуває особистісно-орієнтований підхід, коли в центрі освітньо-виховного процесу стоять інтереси дитини, її потреби та можливості, права окремого індивіда, його суверенітет. Лише через таку ієрархію ціннісних підходів як людина (особистість) – народ (культура, історія, освіта) – держава (суспільство) можна реалізувати перспективну і демократичну модель виховання громадянина-патріота. Необхідною умовою оптимізації патріотичного виховання є дотримання системного підходу, який передбачає розгляд цілісного багаторівневого взаємозалежного відкритого процесу в його постійному розвитку і саморозвитку (Бех & Чорна, 2015, с. 26-37).

Виховати свідомого громадянина-патріота означає сформувати в особистості комплекс якостей і почуттів, що є основою специфічного способу мислення та спонукальною силою повсякденних дій, вчинків, поведінки, а саме: любов до Батьківщини, свого народу; усвідомлення своєї приналежності до української нації, почуття гордості за свій народ, Батьківщину; інтерес до минулого, нинішнього і майбутнього країни; почуття громадянського обов'язку та відповідальності перед Батьківщиною; готовність активно діяти на шляху становлення суверенної, правової, демократичної, соціальної держави; висока правосвідомість, повага до Конституції, знання законів держави, прийнятих у ній правових норм, потреба в їх дотриманні; готовність служити Батьківщині та встати на захист державних інтересів країни у випадку загрози національній безпеці; досконале знання державної мови, турбота про піднесення її престижу й функціонування в усіх сферах суспільного життя й побуту; повага до державних символів; моральні, правові, політичні, економічні знання учнівської молоді, які сприяють формуванню когнітивного компонента патріотизму; повага до традицій та звичаїв рідного народу, усвідомлення своєї належності до нього, як його представника, спадкоємця; шанобливе ставлення до культури, традицій, звичаїв інших народностей, що населяють країну, володіння культурою міжетнічного спілкування; працьовитість, ініціативність, творчість, почуття дбайливого господаря своєї землі, піклування про її природу, екологію, матеріальні і духовні цінності народу; гуманістична моральність, яка включає доброту, чесність, чуйність, совісність, відповідальність, самоповагу; нетерпиме ставлення до порушників законів країни, до аморальних вчинків, вандалізму, расизму, шовінізму; прагнення до самовдосконалення своїх патріотичних рис (Гарнійчук, 2013, с. 174-182).

С. Додуріч зауважує, що виховання у молоді патріотизму, патріотичних цінностей, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних надбань, поваги до Конституції та законів України можливе в умовах розвитку освіти, що ґрунтується на ідеях національного світогляду (Додуріч, 2010, с. 22).

В той же час, на думку Н. Михальченко, формування громадянина-патріота можливе не лише на основі створення необхідних

зовнішніх, об'єктивних виховних умов, але й з врахуванням індивідуальних, вікових особливостей дітей та молоді, їх здатності до прийняття патріотичних ідей, національних цінностей, прагнень до розбудови держави (Михальченко, 2007, с. 22).

А. Нечитайло, наголошуючи на актуалізації питання націєтворення, формування національної ідентичності, національної пам'яті та патріотичного виховання молоді, пропонує широко використовувати мережу Інтернет. Оскільки саме Інтернет, на переконання науковця стає потужним агентом соціалізації людини. Молодь ХХІ століття – це нова формація, майбутній потенціал країни, її громадяни-патріоти. Вона (молодь) є найдинамічнішою соціальною групою в інформаційному суспільстві (Нечитайло, 2014, с. 28-33).

Між тим, досить важливим є чітко усвідомлювати мету та завдання патріотичного виховання з урахуванням вимог часу. І. Бех вважає, що метою патріотичного виховання в нинішніх умовах є становлення громадянина-патріота країни, готового самовіддано розбудовувати її як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, і забезпечувати її національну безпеку, знати свої права і обов'язки, цивілізовано відстоювати їх, сприяти єднанню українського народу, громадянському миру і злагоді в суспільстві (Бех & Чорна, 2015, с. 26-37).

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему таких виховних завдань:

- утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;
- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;
- підвищення престижу військової служби як виду державної служби, а звідси культивування ставлення до солдата як до державного службовця;
- визнання й забезпечення в реальному житті прав дитини як найвищої цінності держави і суспільства;
- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- сприяння набуттю дітьми та учнівською молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;
- формування національного самоствердження, любові до рідної землі, держави, родини, народу;
- визнання духовної єдності населення усіх регіонів України, спільності його культурної спадщини та майбутнього;

- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій;
- утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства; культивування кращих рис української ментальності – працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;
- формування мовної культури, оволодіння і вживання української мови як духовного коду нації;
- спонукання зростаючої особистості до активної протидії сепаратизму, аморальності, шовінізму, фашизму (Бех & Чорна, 2015, с. 26-37).

Зазначимо, що проблема патріотичного виховання (формування патріотичних цінностей) учнівської молоді, а саме шляхи до її вирішення чітко відображується в ряді нормативно-правових документів.

Так, в Указі Президента України Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки зазначається, що в Україні національно-патріотичне виховання дітей та молоді має стати одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку громадянина як високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності, володіє відповідними знаннями, вміннями та навичками, здатна реалізувати свій потенціал в умовах сучасного суспільства, сповідує європейські цінності, готова до виконання обов'язку із захисту Батьківщини, незалежності та територіальної цілісності України.

Національно-патріотичне виховання має набути характеру системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, навчальних закладів, інститутів громадянського суспільства, громадян з формування у людини і громадянина високої національно-патріотичної свідомості, почуття відданості своїй державі (Указ Президента України Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки, 2015).

Звернемо увагу, що в реформаторському Законі України Про освіту також червоною ниткою пронизується проблема формування патріотичних цінностей учнівської молоді. Так, в реформаторському Законі України Про освіту зазначається, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору (Закон України Про освіту, 2017).

Отже, сучасна освіта спрямована на формування у особистості цінностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого

суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству. Саме патріотичні цінності на наше переконання, є пріоритетними в умовах становлення України як повноцінної Європейської держави. Без сформованості відповідних цінностей важко собі уявити можливість вихвання особистості яка б (особливо в нинішніх умовах) повною мірою спрямовувала свою діяльність на користь іншим людям, суспільству та своєї державі. Засадами державної політики у сфері освіти та принципами освітньої діяльності є виховання патріотизму, поваги до культурних цінностей Українського народу, його історико-культурного надбання і традицій тощо.

### **Список використаної літератури**

**1. Чорна К. І.** Патріотичне виховання школярів в умовах модернізаційних суспільних змін в контексті педагогічного доробку О. А. Захаренка. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 2010. № 1 (14). С. 603-612. **2. Петрочко Ж. В.** Нове осмислення патріотизму та шляхи його формування у викликах часу. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2017. № 37-1(73). С. 91-97. **3. Гарнійчук В. М.** Основні тенденції та сутність патріотизму старших підлітків в сучасних умовах. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2013. № 1 (17). С. 174-182. **4. Бех І., Чорна, К.** Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Гірська школа Українських Карпат. 2015. № 12-13. С. 26-37. **5. Додурич С. М.** Формування патріотичних цінностей у студентів коледжів засобами красзнавчо-пошукової діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. Миколаїв, 2010. 22 с. **6. Михальченко Н. В.** Динаміка розвитку патріотичної рефлексії у молодших школярів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2007. 22 с. **7. Нечитайло А. А.** Патріотичне виховання молоді засобами соціальних мереж у глобальному інформаційному суспільстві. Правова інформатика, № 4 (44). 2014. С. 28-33. **8. Указ Президента України Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки [Електронний ресурс].** Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580/2015>. Назва з екрану. **9. Закон України Про освіту (Верховна Рада України; Закон від 05.09.2017 № 2145-VIII) [Електронний ресурс].** 2017. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>. Назва з екрану.

### **References**

**1. Chorna, K. I.** (2010). Patriotychnе vykhovannia shkoliariv v umovakh modernizatsiinykh suspilnykh zmin v konteksti pedahohichnoho dorobku O. A. Zakharenka [Patriotic education of schoolchildren in conditions of modernizing social changes in the context of pedagogical work O. A. Zakharenko]. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta

uchnivskoi molodi – Theoretical and methodical problems of education of children and pupils, 1(14), 603-612. [in Ukrainian].

**2. Petrochko, Zh. V.** (2017). Nove osmyslennia patriotyzmu ta shliakhy yoho formuvannia u vyklykakh chasu [New understanding of patriotism and ways of its formation in time challenges]. Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody» – Humanitarian Bulletin of the Grigory Skovoroda Pereiaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University, 37-1(73), 91-97. [in Ukrainian].

**3. Harniichuk, V. M.** (2013). Osnovni tendentsii ta sutnist patriotyzmu starshykh pidlitkiv v suchasnykh umovakh [Basic tendencies and essence of patriotism of senior teenagers in modern conditions]. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoimolodi – Theoretical and methodological problems of education of children and student youth, 1(17), 174-182. [in Ukrainian].

**4. Bekh, I., Chorna, K.** (2015). Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi [Program of Ukrainian Patriotic Education of Children and Student Youth]. Hirska shkola Ukrainskykh Karpat – Mountain School of the Ukrainian Carpathians, 12-13, 26-37. [in Ukrainian].

**5. Dodurych, S. M.** (2010). Formuvannia patriotychnykh tsinnosti u studentiv koledzhiv zasobamy kraieznavcho-poshukovoi diialnosti [Formation of patriotic values among college students by means of local lore-search activity]. Extended abstract of candidate's thesis. Mykolaiv. [in Ukrainian].

**6. Mykhalchenko, N. V.** (2007). Dynamika rozvytku patriotychnoi refleksii u molodshykh shkoliariv [Dynamics of development of patriotic reflection in junior schoolchildren]. Extended abstract of candidate's thesis. Kiev. [in Ukrainian].

**7. Nechytailo, A. A.** (2014). Patriotychne vykhovannia molodi zasobamy sotsialnykh merezh u hlobalnomu informatsiinomu suspilstvi [Patriotic education of youth through social networks in the global information society]. Pravova informatyka – Legal Informatics, 4(44), 28-33. [in Ukrainian].

**8. Ukaz** Prezydenta Ukrainy Pro Stratehiiu natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi na 2016-2020 roky [Decree of the President of Ukraine on the Strategy of national-patriotic education of children and young people for 2016-2020]. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580/2015>. [in Ukrainian].

**9. Zakon** Ukrainy Pro osvitu (Verkhovna Rada Ukrainy; Zakon vid 05.09.2017 № 2145-VIII) [Law of Ukraine on Education (Verkhovna Rada of Ukraine, Law No. 2145-VIII of 05.09.2017)]. Retrieved from <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> [in Ukrainian].

**Полулященко Ю. М. Психолого-педагогічні засади виховання патріотичних цінностей учнівської молоді**

В статті здійснено аналіз психолого-педагогічних засад виховання патріотичних цінностей учнівської молоді. Саме процес виховання громадянина-патріота має також враховувати існуючі нині тенденції в контексті нової філософії освіти. Реалії сьогодення зумовлюють нове бачення проблеми формування патріотичних цінностей молоді в системі

національної освіти. Належний рівень патріотичного виховання розвиває активну життєву позицію особистості, здатну самореалізуватися на благо Батьківщини.

Встановлено, що національно-патріотичне виховання має набути характеру системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, навчальних закладів, інститутів громадянського суспільства, громадян з формування у людини і громадянина високої національно-патріотичної свідомості, почуття відданості своїй державі.

Доведено, що сучасна освіта повинна бути спрямована на формування у особистості цінностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству. Патріотичні цінності є пріоритетними в умовах становлення України як повноцінної Європейської держави. Без сформованості відповідних цінностей важко собі уявити можливість виховання особистості яка б повною мірою спрямовувала свою діяльність на користь іншим людям, суспільству та своєї державі. Засадами державної політики у сфері освіти та принципами освітньої діяльності є виховання патріотизму, поваги до культурних цінностей Українського народу, його історико-культурного надбання і традицій тощо.

*Ключові слова:* виховання, патріотичні цінності, учнівська молодь.

**Полулященко Ю. М. Психолого-педагогические основы воспитания патриотических ценностей учащейся молодежи**

В статье осуществлен анализ психолого-педагогических основ воспитания патриотических ценностей учащейся молодежи. Именно процесс воспитания гражданина-патриота должны учитывать существующие ныне тенденции в контексте новой философии образования. Реалии обуславливают новое видение проблемы формирования патриотических ценностей молодежи в системе национального образования. Надлежащий уровень патриотического воспитания развивает активную жизненную позицию личности, способную самореализоваться на благо Родины.

Установлено, что национально-патриотическое воспитание должно приобрести характер системной и целенаправленной деятельности органов государственной власти, органов местного самоуправления, учебных заведений, институтов гражданского общества, граждан по формированию у человека и гражданина высокой национально-патриотического сознания, чувства верности своему государству.

Доказано, что современное образование должно быть направлено на формирование у личности ценностей, воспитания ответственных граждан, способных к сознательному общественному выбору и направления своей деятельности на пользу другим людям и обществу. Патриотические ценности являются приоритетными в условиях становления Украины как полноценного Европейского государства.

Без сформированности соответствующих ценностей трудно себе представить возможность воспитания личности, которая в полной мере направляла свою деятельность на пользу другим людям, обществу и своей стране. Принципами государственной политики в сфере образования и принципами образовательной деятельности является воспитание патриотизма, уважения к культурным ценностям украинского народа, его историко-культурного наследия и традиций и тому подобное.

*Ключевые слова:* воспитание, патриотические ценности, учащаяся молодежь.

### **Poluliashchenko I. Psychological and Pedagogical Principles of Education of Patriotic Values of Pupils' Youth**

The article analyzes the psychological and pedagogical principles of education of patriotic values of pupils' youth. It is the process of educating a patriot-citizen to take into account existing tendencies in the context of the new philosophy of education. The realities of the present give rise to a new vision of the formation of patriotic values of youth in the system of national education. The proper level of patriotic education develops an active life position of a person capable of self-realization for the benefit of the Motherland.

It has been established that national patriotic education should acquire the character of systematic and purposeful activity of state authorities, local self-government bodies, educational institutions, civil society institutions, citizens for the formation of a high national-patriotic consciousness of a person and a citizen, a sense of loyalty to their state.

It is revealed that the problem of patriotic education (formation of patriotic values) of student youth, and in particular the ways to solve it, is clearly reflected in a number of normative legal documents. It is proved that modern education should be aimed at the formation of values in the individual, the education of responsible citizens who are capable of conscious social choice and directing their activities in favor of other people and society. Patriotism values are preferable in the context of the formation of Ukraine as a full-fledged European state. Without the formation of the respective values, it is difficult to imagine the possibility of a person who draws his personality to the fullest of his activities in favor of other people, society and his state. The principles of state policy in the field of education and the principles of educational activity are the cultivation of patriotism, respect for the cultural values of the Ukrainian people, its historical and cultural heritage and traditions, etc.

*Key words:* upbringing, patriotic values, pupils' youth.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 351.858:379.8–027.798

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-23-33

**Савко Эмилия Иосифовна,**

кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры физического воспитания и спорта, Белорусского государственного университета, г. Минск, Беларусь.

savkoei@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-0898-8821>

**Подоляко Татьяна Семеновна,**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусского государственного университета, г. Минск, Беларусь.

klimovats13@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-5960-7275>

**СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И ЕЕ ДУХОВНО-  
ПРАВСТВЕННЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

Сколько времени существует человечество, столько оно пытается выяснить, есть ли связь между телесными и духовными аспектами жизни. На сегодня этот вопрос получил утвердительный ответ. Действительно, отслеживается очень тесная связь между духовным и физическим здоровьем. Настолько тесен, что их невозможно рассматривать отдельно друг от друга.

Студенческая молодежь – это проводник и ускоритель внедрения в практику новых идей, инициатив, новых форм жизни. В силу этого молодость по своей природе оптимистична, и особенно при выборе перспектив здоровья и здорового образа жизни. Цель ее заключается в реализации возможностей саморазвития, самосовершенствования и самосозидания в ее духовном, культурном и физическом планах. Физическая культура создает благоприятные условия для умственной работоспособности. Умственное воспитание повышает качество духовного, культурного и физического воспитания за счет осознания сущности задач, творческих поисков их решения и самосозидания.

Духовный человек понимает, что ими являются: духовное развитие и сохранение физического здоровья. Хочется сказать, не тратьте его впустую, заботьтесь о нем, научитесь любить себя. А любовь, это, прежде всего, мудрость – которая подразумевает созидание гармонии в себе и вокруг себя. Гармония – это сдержанность, чистота, доброта, трудолюбие и это относится, в том числе к своему физическому телу.

Профессор И. Павлов изучая совершеннейшие механизмы человеческого мозга, пришел к выводу, что чем сложнее и тоньше высшая нервная деятельность, тем глубже и сильнее активное воздействие человека на окружающую его природу и на свой собственный организм. «Человек, –



говорил Павлов, система в высочайшей степени саморегулирующая, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая». Без духовного движения и культуры цивилизация останавливается в своем развитии. Духовная сила создает сильный интеллект, хорошую память, духовную и физическую выносливость. Когда человек находится в духовном равновесии, то живет мудро и в довольстве. Духовное здоровье связано с культурным существованием человека в социально-исторической среде, результатом чего является формирование его личности. Здоровье связано с духовным и культурным существованием человека в социально-исторической среде, результатом чего является формирование его личности. Именно в социальной сущности человека воплощено его культурное начало, обозначаемое в науке понятием «личность». Понятие личность происходит (от латинского persona – персона, маска, роль актера), выработанное в науке для отображения социальной природы человека и определения его как носителя индивидуального начала, самораскрывающегося в контекстах социальных отношений, общения, предметной деятельности и общения. Личность – это психическое новообразование, являющееся результатом культурной, то есть специфически человеческой деятельности. Следовательно, и здоровье, как атрибут организма и бытия человека, как феномен, носителем которого является человек как личность (Ожегов & Шведов, 2005).

Рассуждая о личности в связи с проблемой ее здоровья, следует упомянуть, что общепризнанным считается наличие трех факторов, определяющих протекание процесса развития личности: это 1) наследственность, 2) среда и 3) воспитание. Согласно закону взаимосвязи целого и части, то же самое можно сказать и о здоровье, то есть состояние и динамика здоровья человека также определяется наследственностью, средой и воспитанием. При этом считается, что на 20% здоровье зависит от наследственности, на 20% от условий среды обитания человека, (включая состояние экологии и 10% от медицины. И на 50% от характера жизни и деятельности человека, которые складываются преимущественно в результате направленных на него воспитательных воздействий. На основании этого правомерно говорить педагогических способах воздействия на здоровье человека и культуре его отношения к здоровью как результату этого воздействия.

Уместно обособлять здесь здоровье, как атрибут любой живой системы и отдельно здоровье человека, обозначая последнее как продукт человеческого творчества в отличие от здоровья животных, которое управляется только гомеостазом, представляющим собой, безусловно-рефлекторный регулятор относительного постоянства внутренней среды организма. Поэтому в понятие здоровье он вводит понятие «способность его обеспечить», которая детерминирует «обучаемость человека здоровью». У здоровья нет собственного «предмета» исследования, неизвестно его местонахождение, хотя его «дом» – тело.

В сущности, невозможно отделить духовное здоровье от физического, ибо настоящее здоровье объединяет в себе оба этих аспекта.

Его возможно определить, лишь как отсутствие жалоб и беспокоящих элементов в личности индивидуума. Мы немного хотим сказать о здоровье и показать, какова наша молодежь в этом плане. Углубленный медицинский осмотр 516 подростков (который проводил Белорусский научно-исследовательский санитарно-гигиенический институт), поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6% – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации, 46,8% обследованных имеют пониженную остроту зрения, в основном за счет миопии слабой и средней степени; 20,4% имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3% – со стороны сердечнососудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% имеют два и более функциональных нарушений. Процент подростков инвалидов, обучающихся, составляет 0,71%. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11–13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67–75% студентов, хронические заболевания – 15–20%. К окончанию высшего учреждения образования (ВУО) – около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию (Савко, 2018).

Существует много исследований, подтверждающих связь духовности и здоровья. Духовность, предполагает гармоничное человеческое бытие, охватывая нравственные нормы, право, мораль, традиции, язык, обычаи, обряды, этикет. Духовное здоровье влияет и на способность управлять стрессом. Проблема здоровья, неотделима от проблемы современной молодежи ее духовности. В последнее время наблюдается значительный интерес к нашей проблеме со стороны теоретиков и практиков всего мира (Отравенко, 2008) обращает внимание, которое дают супруги медики Трубенские, которые говорят, что кое-кто живет чувствами, а кое-кто умом. У одного доминирует Вера, у другого – Логика, у третьего – Любовь. Нужно находится в таком состоянии, в котором ум не противоречит сердцу, а рождает чувство, знания, которые ведут к Вере, Любви, Мудрости.

Особое внимание заслуживают работы (Норбекова, 2007; Ниши, 2007). Ученые-практики уделяют огромное значение, в формировании духовного здоровья. Система К. Ниши направлена на гармоничное развитие Души и тела. Около 80 лет назад выдающийся японский ученый Кацудзо Ниши создал уникальную оздоровительную систему, которая не просто лечит душу, но и укрепляет здоровье человека. Причем человек рассматривается как неотъемлемая часть Вселенной. Болезни и неприятные случаи посылаются нам к пользе нашей душевной, и, прежде всего, к смирению нашему, и к тому, чтобы вели жизнь свою осмотрительнее и рассудительнее. Ведь в человеке душа и

тело неразрывно связаны между собой. Если тело не развито, то и душа имеет очень мало возможности развиваться и достичь определенных вершин, к которым она стремится (Ниши, 2007).

В. Горащук в своем труде говорит о духовном здоровье следующее, что оно: раскрывает систему ценностей и мотивов поведения человека и его отношение к внешнему миру. Это норма его общения и отношений с окружающими, это стратегия его жизни, которая сориентирована на общечеловеческие и национальные духовные ценности (Ротерс с соавт., 2013).

Н. Мохнач дает следующее определение духовному здоровью. Духовное здоровье – это направленность человека на индивидуальности и личности на ценностные ориентации, которое определяют поступки, поведение, образ жизни и характер ее деятельности в социальной и естественной среде (Мохнач, 2004).

Е. Отравенко подчеркивает, что формирование духовного здоровья молодого поколения будет происходить эффективно в условиях приобретения знаний о ценностях здоровья, здорового образа жизни, использования интерактивных методов обучения, создания ситуаций успеха, использование инновационных средств, направленных на творческое самовыражение подростков и молодежи. Одними из главных признаков духовного здоровья является высокий уровень ответственности за состояние своего здоровья и нравственной зрелости молодежи. Необходимо кардинальным образом изменить структуру обучения и воспитания в учебных заведениях, усилить духовно-воспитательную работу и отвести для нее значительно больше времени как на учебных так и внеаудиторных занятиях (Отравенко, 2007).

С. Анисимов отмечает, здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен поучать удовлетворение в процессе труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неуязвимой силы духа и внутренней духовной красоты. Восприятие красоты пробуждает в человеке активность, способность понять ее, обогатиться духовно. На уровне неосознанного влечения к красоте существует особое состояние человека в форме «мышечной радости». Именно эмоции «мышечной радости», побуждают человека к занятиям физическими упражнениями. Г. Павлов метко назвал удовольствие, получаемое человеком от занятий физическими движениями «мышечным наслаждением». В своем письме Н. Гоголь, 1846, пишет о своем здоровье, что в духе все крепнет, и становится тверже; будет крепость и в теле.

Стоит задуматься, но и если мы посмотрим, какова статистика здоровья, молодежи наших соседних стран, то становится грустно.

Так, Е. Антипова с соавторами дают факты социологического опроса. Согласно данным статистики, в России относительно здоровыми являются примерно 22,5% первоклассников, а к концу обучения данный показатель составляет лишь 2,5%! У молодых людей в возрасте 13-18 лет в жизни отсутствуют идеалы и ценностные

ориентиры, сформированность ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни. За последние 10 лет заболеваемость среди детей школьного возраста значительно возросла (на 34% в возрасте 7-14 лет; на 65% – в возрасте 15-17 лет), и в итоге хронические заболевания к 15-17 годам имеют почти 70% учащихся.

Здоровье студента представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры. Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! Сократ еще сказал: «Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто». Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. По своей природе человек теоретик, созидатель, и это отличает его от других живых существ. Путь к самооздоровлению, в конечном счете – есть путь к своему первоизданному состоянию. Этот путь можно только пройти с воспитанием: любви к себе и чувства глубокого самоуважения к окружению и природе. Самый страшный преступник – невежество. Вооружайтесь против него знаниями, умениями, навыками! Научитесь жить в мире и согласии с самим собой, окружением и природой.

Рассмотрим, *как же овладеть наукой о здоровье?* Многие молодые люди все еще надеются на помощь врача и их чудодейственные рецепты и лекарства. Но пока человек сам не начнет понимать и помогать себе и созидать свое здоровье сам, он всегда будет зависим и неполноценен. Здоровье определяет особенности процесса адаптации. Это не инстинктивная, но автономная и культурно очерченная реакция на социально-бытовую реальность. Здоровье наше, обеспечивается здоровьем населяющего нас духа. Здоровья – показатель культуры и процветания нации.

Духовность, здоровье и культура – это интегративный взаимосвязанный процесс, составляющими которого могут быть:

- культура этического мышления, предполагающая осознание каждым человеком моральных норм и следование принципам, не противоречащим общественным правилам, принятие и сохранение общечеловеческих и личностных ценностей;
- культура чувств, включающая в себя богатство и разнообразие переживаний человека, умение владеть собой в любой ситуации, понимать других людей, сопереживать им;
- культура повседневного поведения, предусматривающая контроль человека за своими поступками и действиями в разных ситуациях.

На протяжении многих веков человечество ищет пути культуры здоровья. В подавляющем большинстве случаев телесная красота сопутствует физическому состоянию, которое легче оценить объективно. Она не может выражаться лишь в его внешнем облике, она – в единстве внешнего и внутреннего, в гармонии тела и духа, в согласии убеждений и поступков, в согласии с природой и самим собой.

Содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

1) интеллектуальный – знания в области здоровья, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления его;

2) эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к здоровью, к организации здорового образа жизни;

3) действенно-практический – применение накопленных знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Таким образом, одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности является самосозидание, то есть творения себя как личности, отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития и самосовершенствования. Задача его состоит в том, чтобы помочь человеку определить иерархию ценностей, в которой доминирующую роль займут культура здоровья и воспитание себя как личности, которые будут способствовать гармоничной реализации духовной, социальной и биологической сущности. Эти правила – залог успеха и исцеления любого человека. Для того чтобы быть здоровым и молодым, дожить до старости в мире и любви с самим собой, обществом и Природой, необходимо соблюдать законы космоса и Вселенной. При формировании культуры здоровья личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее духовную, культурную, интеллектуальную и практическую деятельность.

Программа формирования культуры здоровья должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения. Все это обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студента.

Воспитание культуры здоровья молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира, наблюдается усиленная интенсификация учебного процесса (компьютеризация, автоматизация). При этом учебные программы не адаптированы к особенностям развития и состоянию здоровья современных студентов.

Культура здоровья – показатель, указывающий, как молодой человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компонентами его являются: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное и натуральное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек (Савко, 2018). Культура здоровья личности – является многокомпонентным образованием и выражает эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью, что требует направленного ее формирования (Савко, 2005, 2017, 2018). Первым шагом на пути этого процесса является минимизация модифицируемых факторов риска здоровья – вредных привычек и формирование физической культуры личности. Наша задача, помочь молодежи осознать, что мы самое совершенное создание во Вселенной,

созданы по образу и подобию Божьему, если Бог творит Вселенную, Галактики, мы должны быть творцами своего драгоценного здоровья. А для этого надо учиться работать над собой, не покладая сил. Настроить себя на образ здоровья и молодости. Мы должны теоретическим и практическим образом, проявляя неуклонную волю и желание быть здоровым. Желаем всем успехов в овладении крепкого здоровья!

В дальнейшем планируем разработать методические рекомендации для студентов по применению оздоровительных технологий в самостоятельной работе физическими упражнениями.

### **Список использованной литературы**

- 1. Гончаренко М. С.** *Валеопедагогические аспекты духовности: Учебное пособие.* Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2007. 400 с.
- 2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры:** монография / авт. кол.: О. Е. Афтимичук, Е. Е. Заколотная, В. Н. Мазин и др.; под общ. ред. Т. Т. Ротерс; Гос. Учрежд., «Луган. нац. Ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. 388 с.
- 3. Мохнач Н. Н.** *Валеология: конспект лекций.* Ростов-н / Д.: Феникс, 2004. 256 с.
- 4. Норбеков М., Хван Ю.** *Тренировка тела и духа.* Санкт-Петербург, Москва-Харьков-Минск, 2002. 150 с.
- 5. Ниши К.** *100 шагов к успеху.* Спб.: Невский проспект; Вектор, 2007. 158 с.
- 6. Ожогов С. И., Шведов Н. Ю.** *Толковый словарь русского языка.* М., 2005. 940 с.
- 7. Отравенко О. В.** Розвиток духовності школярів – необхідна потреба сьогодення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:* наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Ермакова. Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. С. 168–171.
- 8. Отравенко О. В.** Взаємодія сім'ї та школи у процесі формування духовного здоров'я підлітків. *Наукові записки: зб. наук. ст. М-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.* К., 2008. Вип. LXXI (71). С. 130–136.
- 9. Отравенко О. В.** Вплив фізичної культури на формування духовного здоров'я школярів. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки :* зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2008. Вип. 49. С. 182–186.
- 10. Савко Э. И.** *Культура отношения к своему здоровью. Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: Материалы международной научно-практической конференции (Брест, 21–23 октября 2005 года) / Посвящена 60-летию образования УО «БрГУ им. А.С.Пушкина» / БрПГУ, редкол. А.Н.Герсевич (гл.ред.) [и др.]. Брест: Академия, 2005. С. 165-167.*
- 11. Савко Э. И.** *Формирование культуры здоровья студентов специального учебного отделения в учреждении образования. Проблемы и перспективы развития физической культуры в условиях реализации Государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике:* сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием

(г. Луганск, 4 апреля 2017 г.) / Под ред. проф. Т. Т. Ротерс. Луганск, 2017. С. 245–255. **12. Савко Э. И.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* № 3(10) (2018). С. 23–42. **13. Соколов Э. В.** *Культура и личность.* М.: Наука, 1972. 228 с.

### References

- 1. Goncharenko, M. S.** (2007). Valeopedagogicheskie aspekty duhovnosti: uchebnoe posobie [Valeopedagogical aspects of spirituality: a manual]. H.: HNU im. V. N. Karazina [in Russian].
- 2. Duhovno-fizicheskoe vospitanie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury: monografiya** [Spiritual and physical education of the individual in the educational space of physical culture: monograph]. (2013). [avt. kol. O. E. Aftimichuk, E. E. Zakolodnaya, V. N. Mazin i dr.; pod obsheh. red. T. T. Roters; Gos. Uchrezhd. «Lugan. nac. Un-t imeni Tarasa Shevchenko»]. – Lugansk: Izd-vo GU «LNU imeni Tarasa Shevchenko» [in Russian].
- 3. Mohnach, N. N.** (2004). Valeologiya: konspekt lekcij [Valeology: lecture notes]. Rostov-n/D.: Feniks [in Russian].
- 4. Norbekov, M.,** Hvan Yu. (2002). Trenirovka tela i duha [Body and spirit training]. Sankt-Peterburg–Moskva–Har'kov–Minsk [in Russian].
- 4. Nishi, K.** (2007) 100 shagov k uspekhu [100 steps to success]. SPb.: Nevskij prospekt; Vektor [in Russian].
- 5. Ozhogov, S. I.,** Shvedov N. Yu. (2005). Tolkovyy slovar' russkogo yazyka [Explanatory dictionary of the Russian language]. M. [in Russian].
- 6. Otravenko, O. V.** (2007). Rozvytok dukhovnosti shkolariv – neobkhdna potreba sohodennia [The development of the spirituality of schoolchildren is a necessary need of the present]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sporta: nauk. monohr. / za red. prof. S. S. Ermakova. – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical and sports: science monograph (pp. 168-171). Kh.: KhDADM [in Ukrainian].
- 7. Otravenko, O. V.** (2008). Vzaiemodiia simi ta shkoly u protsesi formuvannia dukhovnoho zdorovia pidlitkiv [Interaction of family and school in the process of forming the spiritual health of adolescents]. Naukovi zapysky: zb. nauk. st. – Scientific notes, Vyp. LXXI (71), (pp. 130-136). K. [in Ukrainian].
- 8. Otravenko, O. V.** (2008). Vplyv fizychnoi kultury na formuvannia dukhovnoho zdorovia shkolariv [Influence of physical culture on formation of spiritual health of schoolchildren]. Pedagogika i psykholohiia formuvannia tvorchoi osobystosti: problemy i poshuky: zb. nauk. pr. (redkol.: T. I. Sushchenko (hol. red.) ta in.) – Psychology and Pedagogy of formation of creative abilities: the problem and the attempt: collection of sciences, Vyp. 49, (pp. 182-186). Zaporizhzhia [in Ukrainian].
- 9. Savko, E. I.** (2005). Kul'tura otnosheniya k svoemu zdorov'yu [Culture attitude to their health]. Uluchshenie, sohranenie i reabilitaciya zdorov'ya v kontekste mezhdunarodnogo sotrudnichestva: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Brest, 21–23 oktyabrya 2005 goda) – Improvement, preservation and rehabilitation of health in the context of

international cooperation: proceedings of the international scientific and practical conference (Brest, 21-23 October 2005). (pp. 165-167). Brest: Akademiya [in Russian]. **10. Savko, E. I.** (2017). Formirovaniye kul'tury zdorov'ya studentov special'nogo uchebnogo otdeleniya v uchrezhdenii obrazovaniya [Formation of health culture of students of a special educational department in an educational institution]. Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v usloviyah realizacii Gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov v Luganskoj Narodnoj Respublike: sbornik materialov Respublikanskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Lugansk, 4 aprelya 2017 g.); prof. T. T. Roters (red.) – Problems and prospects of development of physical culture in the conditions of realization of State educational standards in the Luhansk people's Republic: proceedings of Republican scientific-practical conference with international participation (Lugansk, on April 4, 2017), (pp. 245-255). Lugansk [in Russian]. **11. Savko, E. I.** (2018). Zdorovyj obraz zhizni studencheskoj molodezhi [Healthy lifestyle student youth]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta – Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 3(10), 23-42 [in Russian]. **12. Sokolov, E. V.** (1972). Kul'tura i lichnost' [Culture and personality]. M.: Nauka [in Russian].

**Савко Е. Й., Подоляко Т. С. Студентська молодь та її духовно-моральні та культурні цінності здоров'я**

У статті розглядаються питання формування духовності та культури здоров'я для досягнення фізичного здоров'я молоді. Наводяться висловлювання вченими про культуру здоров'я. При формуванні культури здоров'я особистості необхідно забезпечити збалансовану систему педагогічного впливу на її духовну, культурну, інтелектуальну і практичну діяльність.

Здоров'я студента є елементом професійної та загальнолюдської культури. Воно є важливим інтегральним показником, що відображає біологічні та особистісні характеристики людини, соціально-економічний стан країни. Таким чином, одним з аспектів проблеми гармонійно розвиненої особистості є самотворення, тобто творіння себе як особистості, ставлення до здоров'я як вищої духовної та фізичної цінності людського життя і найважливішого чинника саморозвитку та самовдосконалення. Завдання його полягає в тому, щоб допомогти людині визначити ієрархію цінностей, в якій домінуючу роль займуть культура здоров'я і виховання себе як особистості, які сприятимуть гармонійної реалізації духовної, соціальної і біологічної сутності.

Програма формування культури здоров'я повинна являти собою комплексну програму формування знань, установок, особистісних орієнтирів і норм поведінки. Все це забезпечує збереження і зміцнення фізичного, психологічного, духовного і культури здоров'я учнів в установі освіти як однієї з ціннісних складових, що сприяють пізнавальному і емоційному розвитку студента.



Далі йдеться про те, що культура здоров'я повинна являти собою комплексну програму, де будуть формуватися знання, установки, особистісні орієнтирів і норм поведінки, а не тільки практичні навички. Все це забезпечить збереження та зміцнення фізичного, психологічного, духовного здоров'я і культури здоров'я студентів у закладі вищої освіти як однієї з ціннісних складових, що сприяють пізнавальному й емоційному розвитку сучасного студента.

*Ключові слова:* студентська молодь, особистість, духовність, культура здоров'я.

**Савко Э. И., Подоляко Т. С. Студенческая молодежь и ее духовно-нравственные и культурные ценности здоровья**

В статье рассматриваются вопросы формирования духовности и культуры здоровья для достижения физического здоровья. Приводятся высказывания учеными о культуре здоровья. При формировании культуры здоровья личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее духовную, культурную, интеллектуальную и практическую деятельность.

Здоровье студента представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны. Таким образом, одним из аспектов проблемы гармонично развитой личности является самосозидание, то есть творения себя как личности, отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития и самосовершенствования. Задача его состоит в том, чтобы помочь человеку определить иерархию ценностей, в которой доминирующую роль займут культура здоровья и воспитание себя как личности, которые будут способствовать гармоничной реализации духовной, социальной и биологической сущности.

Программа формирования культуры здоровья должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения. Все это обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студента.

Далее говорится о том, что культура здоровья должна представлять собой комплексную программу, где будут формироваться знания, установки, личностных ориентиров и норм поведения, а не только практические навыки. Все это обеспечит сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в Высшем учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию современного студента.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, личность, духовность, культура здоровья.

**Savko E., Podolyako T. Student Youth and Its Spiritual, Moral and Cultural Values health**

The article deals with the formation of spirituality and health culture to achieve physical health. The statements of scientists about the culture of health are given. Health culture is an indicator that indicates how a young person implements the conditions of life around him for his health. Its components are: sufficient physical activity; hardening; rational and natural nutrition; adherence to the day; personal hygiene; rejection of bad habits.

Thus, one of the aspects of the problem of a harmoniously developed personality is self-creation, that is, the creation of oneself as an individual, the attitude towards health as the highest spiritual and physical value of human life and the most important factor of self-development and self-improvement. Its task is to help a person to determine the hierarchy of values, in which the dominant role will be occupied by the culture of health and the education of oneself as individuals, which will contribute to the harmonious realization of spiritual, social and biological essence.

The program of forming a culture of health should be a comprehensive program of formation of knowledge, attitudes, personal orientations and norms of behavior. All this ensures the preservation and strengthening of the physical, psychological, spiritual and health culture of students in an educational institution as one of the valuable components that contribute to the cognitive and emotional development of the student.

When shaping a culture of personal health, it is necessary to ensure a balanced system of pedagogical influence on its spiritual, cultural, intellectual and practical activities. The culture of personal health is a multi-component education and expresses the individual's emotional-axiological attitude to personal and public health, which requires its directed formation.

It goes on to say that the culture of health should be a comprehensive program, where knowledge, attitudes, personal guidelines and norms of behavior will be formed, and not only practical skills.

All this will ensure the preservation and strengthening of physical, psychological, spiritual and health culture of students in Higher education as one of the valuable components that contribute to the cognitive and emotional development of the modern student.

*Key words:* student youth, personality, spirituality, health culture.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

## **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

УДК 378:796.071.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-34-47

**Бицюк Вікторія Володимирівна,**

аспірантка Класичного приватного університету, м. Запоріжжя, Україна.

nikolaevskayavictoriya@gmail.com

https://orcid.org/0000-0001-9486-9062

### **МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Професійна діяльність фахівців фізичної культури і спорту є одним з чинників, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток дітей та молоді, їх підготовку до здорового повноцінного життя. Результативність цієї діяльності значною мірою визначається рівнем суб'єктності спортивного педагога, що характеризує його як стратега і тактика трудової діяльності, здатного ставити й корегувати її мету, усвідомлювати мотиви, самостійно планувати та оцінювати свої професійні дії.

Дослідженню сутності, закономірностей та професійних особливостей суб'єктності педагогів присвячені роботи О. Бартків, Є. Волкової, С. Глазачова, Д. Зубова, Ю. Журат, Н. Ларіонової, О. Мешко, С. Певної, Т. Северіної, О. Цимбал, С. Шехавцової. Становлення суб'єктності інших категорій працівників досліджували Т. Вільхова, Т. Маркелова, С. Пелепчук. Аналіз досліджень цих авторів виявив, що розроблені на сьогодні теоретичні концепції та практичні методики, не можуть бути використані для створення цілісної системи формування професійної суб'єктності у фахівців фізичної культури і спорту без суттєвого доопрацювання.

Результатом аналізу наукових публікацій, присвячених різним аспектам професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту, які прямо або побічно стосуються проблематики формування їхньої професійної суб'єктності (Р. Карпюк, В. Мазін, О. Петунін та інші автори) стала констатація того, що, хоча на сьогодні висвітлено теоретичні і методичні засади формування більшості особистісних якостей, знань, умінь і навичок, які знайшли відображення в освітньо-професійних програмах і навчальних планах.

Утім, проблему формування професійної суб'єктності фахівців фізичної культури і спорту на етапі базової вищої освіти передчасно вважати вирішеною. Зокрема, на сьогодні не створено відповідної моделі підготовки, яка б інтегрувала її цільові орієнтири, засоби і кінцевий результат.

Зважаючи на сказане, нами проведено дослідження, *мета* якого – розробка моделі формування суб'єктності у студентів спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». *Методи дослідження* – аналіз наукових джерел для визначення найбільш цінних ідей попередників у контексті формування суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; синтез здобутків професійної освіти в авторській моделі. Проаналізовано понад 70 наукових джерел.

Авторський задум з формування описаної професійної якості у стислому вигляді наочно може бути представлений у вигляді моделі, під якою розуміємо уявлену або матеріально реалізовану систему, що адекватно відображає предмет дослідження, і вивчення якої дає змогу отримати нову інформацію про цей предмет (Підласий, 1999, с. 66). У нашому випадку така модель має інтегрувати ряд різнопланових елементів, як-то:

- освітні орієнтири;
- нормативні засади;
- педагогічні умови найбільш раціональної реалізації особистісних функцій викладачів і студентів у цьому процесі;
- описання етапів організації взаємодії учасників процесу;
- стисле описання оптимальних форм, методів і засобів взаємодії учасників освітнього процесу на кожному з етапів;
- засоби оцінювання, контролю і корекції знань, навичок і вмінь студентів;
- коректне визначення очікуваного результату освітнього процесу.

При цьому графічне відображення сутності процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинно відповідати критерію структурної та змістової цілісності, а також спрощувати подальше відтворення авторського задуму в практиці фахової підготовки.

Вважаємо, що доцільним буде представлення моделі у формі трьох взаємопов'язаних блоків: цільового, який поєднуватиме освітню мету, нормативні засади, педагогічні умови, теоретичне підґрунтя; процесуального, який відображатиме форми, засоби та методи, згруповані у відповідності до логіки певних етапів; результативного, який презентує у схематичному вигляді критерії, показники, засоби контролю, а також очікуваний кінцевий стан майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

Опишемо більш докладно зміст блоків моделі.

У відповідності до нашого задуму, центральною основою **цільового блоку** виступатиме мета освітнього процесу – формування професійної суб'єктності майбутніх учителів фізичного виховання, яку у слід за авторами (Бартків, 2014; Глазачов, 2011; Певна, 2012; Рябикіна,

2009) розуміємо як професійну якість, що характеризується здатністю бути суб'єктом педагогічної діяльності й виражається у спроможності ставити й корегувати її мету у відповідності до соціальних вимог, а також самостійно планувати та оцінювати дії з опредметнення власної педагогічної позиції у ситуаціях навчального процесу.

Ця мета спирається на соціальні потреби та особистісний запит, які, у свою чергу, відображаються у нормативних (Конституція України, Закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту») та програмно-методичних (освітньо-професійні програми підготовки на першому (бакалаврському) рівні, відповідні навчальні плани, робочі навчальні плани дисциплін).

У цільовому блоці знаходять також відображення теоретичні засади формування названої професійної якості серед яких: імперативи Болонського процесу, компетентнісний, діяльнісний, рефлексивний, контекстний підходи, гуманістична педагогіка і психологія, теорія тестів, методологія емпіричних досліджень в соціології, педагогіці та психології.

Виконання задекларованої мети пов'язане із забезпеченням таких педагогічних умов:

- удосконалення змісту наявних дисциплін змістовими модулями, орієнтованими на формування професійної суб'єктності;
- формування образу привабливого професійного майбутнього у процесі навчання за кордоном;
- створення рефлексивного середовища з метою усвідомлення розходження між бажаним і наявним станом розвитку професійних компетенцій;
- заохочення студентів до прояву своєї особистості у позааудиторний час у соціально значущій діяльності;
- впровадження методик контролю, орієнтованих на оцінювання рівню професійної суб'єктності майбутніх учителів фізичного виховання.

Також у цільовому блоці висвітлено результативні параметри професійної суб'єктності, що виступатимуть орієнтирами освітнього процесу, зокрема це: сприйняття і позиціонування себе як суб'єкту у професійних ситуаціях; прагнення до професійного та особистісного розвитку; скоєння вчинків на основі свідомих моральних переконань; ситуаційна сміливість, рішучість.

Наступною складовою нашої моделі виступає **процесуальний блок**, у якому розкривається поетапний характер процесу формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, зокрема, зміст підготовчого, формуючого та контрольного етапів.

Першим завданням підготовчого етапу є *розроблення складових освітнього процесу, що забезпечують формування професійної суб'єктності майбутніх учителів.*

Перш за все, планується внести зміни в ОПП, зміст яких повинен структуруватися з урахуванням комплексних, інтегрованих і часткових дидактичних завдань з формування професійної суб'єктності, які студент має усвідомити як особисто значущий й очікуваний результат.

Ці завдання мають відобразитися в цільових компетенціях, які у свою чергу, будуть виступати основою визначення змісту певних модулів, інтегрованих до професійно-орієнтованих дисциплін студентів спеціальностей 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт», навчальний об'єкт яких асоціюється із тим, чи іншим аспектом професійної суб'єктності фахівця. При цьому ми виходимо з того, що зміна навчальних планів, а тим більше галузевих стандартів, у нашому випадку є недоцільною. Точніше, у нашому випадку зміни можуть торкатися лише обсягу тієї, чи іншої дисципліни, не торкаючись їхнього переліку.

Відповідно, планується доповнення наявних у навчальному плані програм окремих дисциплін розділами і темами, поєднаними за характером матеріалу в змістові модулі, спрямовані на формування різних аспектів професійної суб'єктності майбутніх учителів фізичного виховання з врахуванням специфіки подальшої професійної діяльності.

За своїм змістом ці модулі мають бути повними, відносно самостійними, логічно завершеними блоками. У кожному з них має бути чітко визначені мета і завдання навчання, а також основні поняття, навички й уміння, що формуються у ході засвоєння його змісту; передбачено оцінку і вимірювання обсягу завдань, роботи, відвідування студентом занять; описано початковий, проміжний й остаточний контроль підготовленості здобувачів освіти.

Кожен модуль має забезпечуватися необхідними дидактичними й методичними матеріалами (Буренко, 2012, с. 77).

Зміст кожного з модулів розкривається у лекціях, практичних заняттях, самостійній роботі.

У контексті формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту нашу увагу привернули професійно-орієнтовані дисципліни: теоретичні – «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Теорія та методика фізичного виховання»; практичні – «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Рухливі ігри».

Вважаємо, що ці дисципліни можуть виступити необхідним «каталізатором» формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Наступне завдання пов'язане із реалізацією міжнародних програм студентського обміну між українськими та західними університетами на основі використання кредитно-модульної (ECTS).

Перший крок на цьому шляху – синхронізація змісту навчання університетів-партнерів з метою прийняття вітчизняним і закордонним

ЗВО загальних зобов'язань з таких питань, як визначення цілей і завдань освіти. Очевидно, що доведеться значною мірою корегувати освітньо-професійні програми, для синхронізації їхнього змісту.

Також важливим виступатиме корекція навчальних планів, а точніше, підготовка сумісного навчального плану, а також організація навчального процесу. При цьому ми виходимо з того, що наявність модулів, присвячених формуванню професійної суб'єктності не обов'язковим у дисциплінах ЗВО-партнера. Сам факт подвійного дипломування є достатнім фактором успішності такого формування.

Першим завданням *формуючого* етапу є *впровадження заходів, спрямованих на формування суб'єктності у межах визначених дисциплін і практик.*

Таке впровадження пов'язується зі змістом певних модулів обраних дисциплін.

При цьому, виконання задекларованого першого завдання стає можливим у разі його експлікації на три завдання нижчого порядку.

Перше – *формування у студентів адекватних уявлень про сутність і закономірності формування суб'єктності людини*, полягає у формуванні у студентів уявлень про методи, ситуації, етапи формування професійної суб'єктності, а також знайомство із психологічною термінологією. Виконання цього завдання стає можливим у рамках класичних форм навчального процесу ЗВО серед яких лекції, практичні заняття, самостійна робота. Ці форми мають бути інтегровані у наступні модулі: «Сутність і закономірності становлення професійної суб'єктності» («Вступ до спеціальності», 1-й сем.); «Психологічне підґрунтя професійної суб'єктності» («Психологія», 2-й сем.).

Педагогічними засобами тут будуть виступати: інтерактивне спілкування, презентація, лекція-прес-конференція, робота студентів з біографічним матеріалом, складання глосарію, тестування знань.

Друге завдання – *створення рефлексивного середовища з метою усвідомлення здобувачами освіти розходження між бажаним і наявним станом розвитку професійних компетенцій*, витікає з логіки особистісного та професійного зростання, відповідно якої діючою силою цього процесу є вирішення суперечностей між вимогами професійної діяльності і реальним станом готовності студентів до виконання професійних ролей та функцій.

Виконання цього завдання пов'язуємо з класичними формами навчального процесу ЗВО, а також із змістовим модулем «Педагогічна позиція фахівця фізичної культури і спорту» (дисципліна «Педагогіка», 2-й сем.), у рамках якого реалізуються такі засоби: case-study, складання портфоліо, бесіди з кращими спортивними педагогами; самостійна робота з біографічним матеріалом.

Третє завдання – *забезпечення участі студентів у квазіпрофесійній діяльності*, дозволяє конкретизувати набуті уявлення за рахунок насичення навчального процесу елементами професійної

діяльності, орієнтації його на професійну самореалізацію студентів (Вербицький, 1987).

При цьому, особливу увагу звертаємо на поступовий, поетапний перехід студентів від навчальної діяльності академічного типу до квазіпрофесійної діяльності (ділові ігри) і, потім, до навчально-професійної діяльності (науково-дослідна робота, практики, стажування та ін.).

Формами, що, на нашу думку, забезпечать реалізацію нашого задуму, виступатимуть: лабораторні заняття, квазіпрофесійні заняття на спортивних та навчальних базах, навчальна практика, науково-дослідна робота студентів.

Ці форми інтегровано до таких змістових одиниць освітнього процесу: блок модулів «Підготовка та проведення занять зі спортивних дисциплін» (дисципліна «Гімнастика», «Легка атлетика», «Рухливі ігри» 1–4-й сем.); модуль «Організація і проведення спортивно-масових заходів» (дисципліна «СПВ» 6-й сем.); практика у 6-му семестрі.

У свою чергу, модулі інтегруватимуть такі засоби: виконання ролі вчителя або тренера у штучно створених умовах, ділові ігри, наукове дослідження.

Зокрема, на лабораторних заняттях ми передбачаємо відтворення суттєвих ознак уроку фізичної культури або спортивного тренування, а також штучне створення конфліктних і безконфліктних ситуацій, що вимагають прояву педагогічної позиції і педагогічної техніки з наступною корекцією.

При цьому, навчальні практики студентів у закладах загальної середньої освіти мають передбачати зовнішнє оцінювання їх дій з наступним обговоренням результатів.

Науково-дослідницька робота має бути спрямована на культивування рефлексивної поведінки в процесі проведення дослідження, об'єктом якого виступатиме сам здобувач освіти, а також його одногрупники.

На формуючому етапі відбуватиметься також *залучення студентів до волонтерської та громадської діяльності*, яке ми розглядаємо у якості другого завдання етапу формуючого.

Виконання цього завдання пов'язується із залученням студентів до добровільної участі у різноманітних суспільних заходах, а також складенням рейтингу студентів на основі їхньої активності у громадській діяльності.

Сподіваємось, що заохочення студентів до прояву своєї особистості у позааудиторний час у соціально значущій діяльності сприятиме прояву ними змісту своєї особистості в умовах не скутих обмеженнями навчального процесу у «зоні автономної поведінки».

Важливим моментом тут буде виступати самовизначення студентів, долання ними певних труднощів, з наступним переживанням ситуації успіху, які супроводжуватимуться мікроініціативами – заходами,



що позначають перехід особистості на новий ступінь розвитку у рамках професійного співтовариства вчителів фізичного виховання та тренерів.

Останнім – третім завданням формуючого етапу виступає *включення студентів до програм стажування у рамках семестрового обміну або подвійного дипломування з закордонними ЗВО.*

Таке включення передбачає два варіанти.

Перший варіант – навчання за програмами білатеральних (подвійних) дипломів, ключовими ознаками яких є те, що вони базуються на спільній розробці та здійсненні взаємоузгоджених навчальних планів. При цьому навчання за такими програмами завершувалася одержанням двох дипломів (Гордійчук, 2013).

Другий варіант – проведення частини навчального часу студентами у закордонному ЗВО у рамках семестрової програми академічної мобільності, які передбачають вивчення студентами задалегідь обраних дисциплін, яких немає у навчальному плані базового ЗВО (з метою здобуття нових знань, умінь та навичок), або ж дисциплін, які повністю збігаються з тими, які викладаються в базовому ЗВО (з метою розширення та вдосконалення уже набутих знань, умінь та навичок). У такому випадку учасники програми після її закінчення отримують відповідні документи (наприклад, академічні довідки, залікові книжки, додатки та ін.) із результатами навчання (Гордійчук, 2013).

Вважаємо, що образ привабливого професійного майбутнього, сформований у здобувачів освіти під час практики в європейському ЗВО, підвищить рівень професійної суб'єктності майбутніх учителів.

**Контрольний етап**, описаний у процесуальному блоці моделі, є логічним завершенням усього освітнього процесу. Його завдання – створити умови для комплексного оцінювання визначених ознак суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а також сприяння усвідомленню студентами своїх недоліків з метою подальшого професійного розвитку.

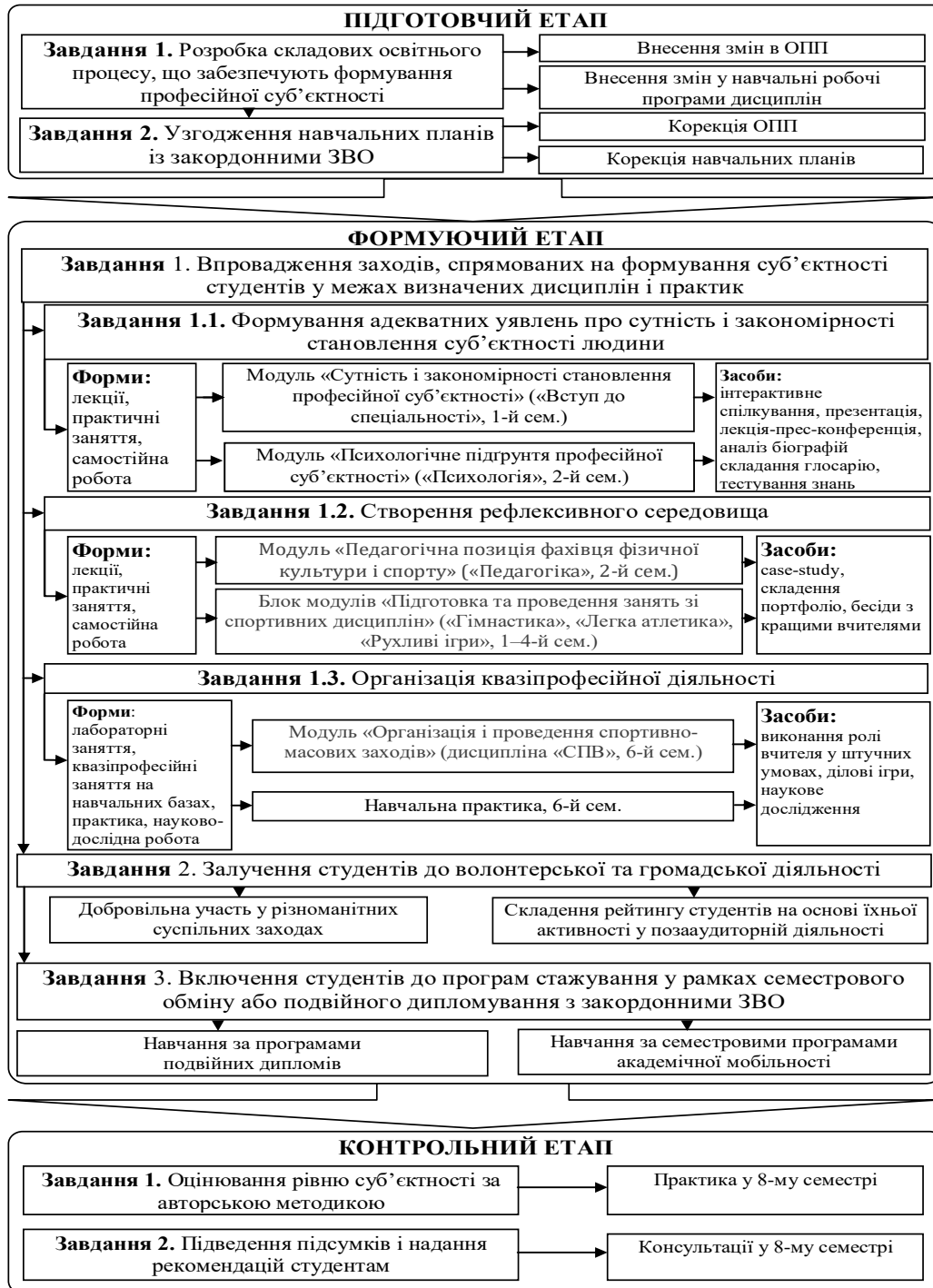
Контрольний етап співвідноситься із чотиритижневою практикою, що проводитиметься у 8-му семестрі. У рамках практики передбачено вирішення наступних завдань.

Перше завдання – *оцінювання рівню суб'єктності за авторською методикою*, що інтегрує тестування знань; використання особистісного опитувальника; експертне оцінювання рівню суб'єктності фахівця фізичної культури і спорту.

Друге завдання – *підведення підсумків і надання рекомендацій студентам, які дадуть змогу краще усвідомити студенту свої очікування відносно майбутньої професійної діяльності*, забезпечать можливість дізнатися про свої сильні і слабкі сторони; визначитися із перспективними шляхами розвитку своїх здібностей.

Виконання цього завдання пов'язуємо з консультаціями у 8-му семестрі.

Приведений вище зміст етапів формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту представлений на рисунку 1.



*Рис. 1.* Процесуальний блок моделі формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

*Результативний блок* інтегрує компоненти моделі, які безпосередньо стосуються кінцевих результатів освітнього процесу. Зокрема, результативний модуль висвітлює: критерії, методику оцінювання, очікуваний результат освітнього процесу.

Під *критеріями*, у дослідженні розуміються якості, властивості, ознаки об'єкта, який вивчають, котрі дають змогу говорити про його стан, рівень розвитку, функціонування (Мазін, 2008).

У дослідженні вони визначені у відповідності до структури раніш розробленого професіографічного конструкту, який інтегрує: сприйняття і позиціонування себе як суб'єкту у професійних ситуаціях; прагнення до професійного та особистісного розвитку; скоєння вчинків на основі свідомих моральних переконань; ситуаційна сміливість, рішучість.

У результативному блоці презентовано також *методику оцінювання рівню суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту*, яка, за нашим задумом, спирається на:

- діагностику сформованості суб'єктності з використанням тесту-опитувальника, який містить запитання шкального типу, розроблені з урахуванням специфіки професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту;

- експертне оцінювання навчальної та квазіпрофесійної діяльності студентів у плані прояву професійної суб'єктності.

Вважаємо при цьому за доцільне виділення 5-ти рівнів професійної суб'єктності, оскільки, у такому разі, буде забезпечено достатню диференціацію сформованості цільової професійної якості.

Відмітимо, що проведення діагностики з використанням такого інструменту найдоцільніше на виробничій практиці у 8-му семестрі.

Загальним *очікуваним результатом організації навчального процесу на засадах авторської моделі*, визначено високий рівень суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Сподіваємось, що описана модель адекватно представляє авторський задум у формі, прийнятній для сприйняття науковою спільнотою.

#### *Висновки*

Процес формування суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту може бути представлений як модель, що інтегрує цільовий, процесуальний та результативний блоки і репрезентує поетапний характер цього процесу.

Завданням першого, підготовчого етапу є розроблення змісту освітнього процесу, що забезпечить формування професійної суб'єктності студентів (внесення змін в ОПП та навчальні робочі програми окремих дисциплін), а також узгодження навчальних планів із закордонними ЗВО (корекція ОПП та навчальних планів).

Завданням формуючого етапу – впровадження заходів, спрямованих на формування суб'єктності у межах визначених дисциплін і практик

(формування у студентів адекватних уявлень про сутність і закономірності формування суб'єктності людини, створення рефлексивного середовища, забезпечення участі студентів у квазіпрофесійній діяльності); залучення студентів до волонтерської та громадської діяльності (добровільна участь у різноманітних суспільних заходах, а також складення рейтингу студентів на основі їхньої громадської активності); включення студентів до програм стажування у рамках семестрового обміну або подвійного дипломування з закордонними ЗВО (навчання за програмами подвійних дипломів, а також за семестровими програмами академічної мобільності).

Контрольний етап присвячений оцінюванню рівню суб'єктності за авторською методикою, а також підведенню підсумків і надання рекомендацій студентам. Завдання кожного з етапів вирішуються за допомогою адекватних форм та засобів.

Подальші зусилля плануємо спрямувати на обґрунтування показників професійної суб'єктності, а також проведення дослідження з перевірки дієвості моделі процесу формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Подласый И. П.** Педагогика. Новый курс : учебник для студ. пед. вузов : в 2-х кн.. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 2. 256 с.
- 2. Бартків О.** Дурманенко Є. Суб'єктність педагога. Теоретичний аналіз проблеми. *Молодь і ринок*. 2014. № 11 (118). С. 37–41.
- 3. Глазачев С. Н.** Кашлев С. С., Соколова Н. И. Субъектность как профессиональная компетентность педагога. Вестник международной академии наук (русская секция). 2011. Специальный выпуск. С. 20-25. URL: [http://www.heraldrsias.ru/download/articles/04\\_Kashlev.pdf](http://www.heraldrsias.ru/download/articles/04_Kashlev.pdf).
- 4. Певна С. Є.** Суб'єктна позиція як основа професійного становлення студента. *Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. № 1 (3). С. 24–30.
- 5. Рябикіна З. И.,** Фоменко Г. Ю. Субъектно-бытийный подход: преемственность традиций. *Человек. Сообщество. Управление*. 2009. № 4. С. 26–37. URL: [http://chsu.kubsu.ru/arhiv/2009\\_4/2009\\_4\\_Ryabikina Fomenko.pdf](http://chsu.kubsu.ru/arhiv/2009_4/2009_4_Ryabikina_Fomenko.pdf).
- 6. Буренко М. С.** Формування готовності майбутніх вчителів фізичного виховання у процесі вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2012. – 224 с.
- 7. Мазін В. М.** Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 222 с.
- 8. Вербицкий А. А.** Концепция знаково-контекстного обучения в вузе. *Вопросы психологии*. 1987. № 5. С. 31–39.
- 9. Гордійчук Є. С.** Особливості отримання подвійних дипломів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка,*

*психологія, філософія*. 2013. Вип. 192(1). С. 116-120. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped\\_2013\\_192\(1\)\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped_2013_192(1)_20). Назва з екрану.

### References

1. **Podlasyiy, I. P.** (1999). *Pedagogika. Novyy kurs: uchebnik dlya stud. ped. vuzov: v 2-h kn.* [Pedagogy. New Deal]. Kn. 2. M.: Gumanit. izd. tsentr VLADOS [in Russian].
2. **Bartkiv, O.** Durmanenko, Ye. (2014). *Subiektnist pedahoha. Teoretychnyi analiz problemy* [The subject of the teacher. Theoretical analysis of the problem]. *Molod i rynok – Youth and the market*, 11(118), 37-41 [in Ukrainian].
3. **Glazachev, S. N.,** Kashlev, S. S., Sokolova, N. I. (2011). *Sub'ektnost kak professionalnaya kompetentnost pedagoga* [Subjectivity as a teacher's professional competence]. *Vestnik mezhdunarodnoy akademii nauk (russkaya sektsiya) – Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian section), Spetsialnyiy vyipusk (Special issue)*, 20-25. Retrieved from [http://www.heraldrsias.ru/download/articles/04\\_Kashlev.pdf](http://www.heraldrsias.ru/download/articles/04_Kashlev.pdf). [in Russian].
4. **Pevna, S. Ye.** (2012). *Subiektna pozytsiia yak osnova profesiinoho stanovlennia studenta* [Subjective position as the basis of professional formation of the student]. *Visnyk Dnipropetrovskoho Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriiia «Pedahohika i psykholohiia» – Bulletin of the Alfred Nobel Dnepropetrovsk University. Pedagogy and Psychology Series*, 1(3), 24-30 [in Ukrainian].
5. **Ryabikina, Z. I.,** Fomenko, G. Yu. (2009). *Sub'ektno-byitiyniy podhod: preemstvennost traditsiy* [Subject-existential approach: the continuity of tradition]. *Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie – Person. Community. Control*, 4, 26-37. Retrieved from <http://chsu.kubsu.ru/arhiv/20094/20094RyabikinaFomenko.pdf>. [in Russian].
6. **Burenko, M. S.** (2012). *Formuvannia fakhovykh kompetentsii maibutnikh treneriv-vykladachiv u protsesi vyvchennia tsykladu profesiino-oriientovanykh dystsyplin* [Formation of professional competences of future coaches of children in the process of studying the cycle of professionally oriented disciplines subjects]. Candidate's thesis. Zaporizhzhia [in Ukrainian].
7. **Mazin, V. M.** (2008). *Formuvannia kultury profesiinoi samorealizatsii maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia* [Formation of a culture of professional self-realization of future teachers of physical education]. Candidate's thesis. Zaporizhzhya [in Ukrainian].
8. **Verbytskyi, A. A.** (1987). *Kontseptsyia znakovykh kontekstnoho obuchenia v vuze* [The concept of sign-contextual education in high school]. *Voprosy psykholohyy – Psychology questions*, 5, 31-39 [in Russian].
9. **Hordiichuk, Ye. S.** (2013). *Osoblyvosti otrymannia podviinykh diplomiv* [Features of obtaining double diplomas]. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy. Seriiia: Pedahohika, psykholohiia, filosofiia – Scientific Bulletin of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. Series: Pedagogy, Psychology, Philosophy*, Vyp. 192(1) (pp. 116-120). Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped2013192\(1\)20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped2013192(1)20) [in Ukrainian].

**Бицюк В. В. Модель формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту**

Професійну суб'єктність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту визначено як професійну якість, що характеризується здатністю бути суб'єктом педагогічної діяльності й виражається у спроможності ставити й корегувати її мету у відповідності до соціальних вимог, а також самостійно планувати та оцінювати дії з опрацювання власної педагогічної позиції у ситуаціях навчального процесу.

Представлено модель формування професійної суб'єктності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у фаховій підготовці, що інтегрує цільовий, процесуальний і результативний блоки.

Завданням першого, підготовчого етапу процесу є розроблення змісту освітнього процесу, що забезпечить формування професійної суб'єктності студентів (внесення змін в ОПП та навчальні робочі програми окремих дисциплін), а також узгодження навчальних планів із закордонними ЗВО.

Завдання формуючого етапу – формування суб'єктності у межах визначених дисциплін і практик (формування уявлень про сутність і закономірності формування суб'єктності, створення рефлексивного середовища, квазіпрофесійна діяльність); добровільна участь студентів у різноманітних суспільних заходах з наступним складанням рейтингу їх громадської активності); навчання студентів за програмами подвійних дипломів, а також за семестровими програмами академічної мобільності у закордонних ЗВО.

Контрольний етап присвячений оцінюванню рівню суб'єктності за авторською методикою, а також підведенню підсумків і надання рекомендацій студентам. Завдання кожного з етапів вирішуються за допомогою адекватних форм та засобів.

У перспективі – експериментальна перевірка дієвості моделі процесу формування професійної суб'єктності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

*Ключові слова:* професійна суб'єктність, формування, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, модель, етапи.

**Бицюк В. В. Модель формирования профессиональной субъектности будущих специалистов физической культуры и спорта**

Профессиональная субъектность будущих специалистов физической культуры и спорта определена как профессиональное качество, которое характеризуется способностью быть субъектом педагогической деятельности и выражается в способности ставить и корректировать ее цель в соответствии с социальных требований, а также самостоятельно планировать и оценивать действия с опрацювання собственной педагогической позиции в ситуациях учебного процесса.

Представлена модель формирования профессиональной субъектности будущих специалистов физической культуры и спорта в профессиональной подготовке, интегрирует целевой, процессуальный и результативный блоки.

Задачей первого, подготовительного этапа процесса является разработка содержания образовательного процесса, что обеспечит формирование профессиональной субъектности будущих специалистов (внесение изменений в образовательно-профессиональные, а так же учебные программы дисциплин; согласование учебных планов с зарубежными вузами).

Задача формирующего этапа – формирование субъектности в рамках определенных дисциплин и практик (формирование представлений о сущности и закономерности формирования субъектности, создание рефлексивной среды, квазипрофессиональная деятельность); добровольное участие студентов в различных общественных мероприятиях с последующим составлением рейтинга общественной активности); обучение студентов по программам двойных дипломов, а также по семестровыми программам академической мобильности в зарубежных вузах.

Контрольный этап посвящен оценке уровня субъектности по авторской методике, а также подведению итогов и предоставлению студентам рекомендаций. Задачи каждого из этапов решаются с помощью адекватных форм и средств.

В перспективе – экспериментальная проверка эффективности модели процесса формирования профессиональной субъектности будущих специалистов физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* профессиональная субъектность, формирование, будущие специалисты физической культуры и спорта, модель, этапы.

### **Bitsyuk V. Model of the Formation of the Professional Subjectivity of Future Teachers of Physical Education**

The professional subjectivity of future teachers of physical education is defined as professional quality characterized by the ability to be a subject of pedagogical activity and expressed in the ability to set and adjust its purpose in accordance with social requirements, as well as to independently plan and evaluate actions on the objectification of their own pedagogical position in situations in the educational process.

The model of formation of the professional subjectivity of future teachers of physical education in the professional training, which integrates the target, procedural and effective blocks, is presented.

The task of the first, preparatory stage of the process is to develop the content of the educational process, which will ensure the formation of the professional subjectivity of future teachers (making changes in the educational-professional programs and curricula of individual disciplines), as well as the coordination of curricula with foreign universities.

The task of the forming stage - the formation of subjectivity within certain disciplines and practices (formation of ideas about the nature and patterns of the formation of subjectivity, the creation of a reflexive environment, quasi-professional activity); voluntary participation of students in various social events with the subsequent compilation of the rating of their social activity); the training of students for double degree programs, as well as semester programs of academic mobility at foreign universities.

The control stage is dedicated to assessing the level of subjectivity by the author's technique, as well as summing up the results and giving recommendations to students.

Tasks of each stage are solved with the help of adequate forms and means.

In the long run - an experimental verification of the effectiveness of the model of the process of forming the professional subjectivity of the future teacher of physical education.

*Key words:* professional subjectivity, formation, future teachers, physical education, model, stages.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Мазін В. М.



УДК 378.172(178):378.183.063

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-48-57

**Борисенко Лілія Леонідівна,**

викладач I кваліфікаційної категорії предметів фізкультурного циклу ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», м. Лисичанськ, Україна.

[lilya.borisenko80@gmail.com](mailto:lilya.borisenko80@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-0555-0509>

**Крошка Світлана Андріївна,**

викладач-методист, магістр фізичного виховання, ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка», м. Лисичанськ, Україна.

[kroshka68@gmail.com](mailto:kroshka68@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-8886-2235>

### **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя. Така стратегія соціально-економічного розвитку нашої країни впливає на організаційні засади здоров'язберігаючої роботи студентів, зокрема закладів освіти I-II рівня акредитації, що призводить до глибоких змін у їхньому духовному, психічному й фізичному здоров'ї.

Під час навчання у студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'язберігаючої роботи як цінності. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі засад здоров'язберігаючої роботи.

В умовах модернізації вищої освіти фахова підготовка спеціалістів, які мають міцне здоров'я та володіють високим рівнем культури здоров'я, є передумовою ефективності майбутньої професійної діяльності із забезпечення здоров'я (Анастасова, 2013).

Одним з важливих напрямків реалізації основних ідей здоров'язберігаючої роботи в освітньому процесі є державне регулювання та забезпечення їх реалізації. Для реалізації державної

програми забезпечення якості освіти, безпеки та здоров'я була розроблена Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (Указ Президента України, 2016). В ній викладені основні проблеми та ризики при її реалізації.

Дослідження, присвячені здоров'ю людини, комплекс ідей і наукових положень, зумовлених парадигмою здоров'язберігаючої роботи, відображені в працях таких учених, як М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Горащук, А. Обухівська, О. Соколенко та ін. Пошуку нових соціально-педагогічних організаційних форм здоров'язберігаючої роботи та особливостей їх проведення зі студентами присвячено дослідження О. Анастасової, Д. Вороніна, О. Отравенко, Р. Раєвського, С. Футорного.

Проблемі формування професійної компетентності студентів присвячені праці Ю. Бойчук, С. Гаркуші, Л. Іванової, Л. Сущенко, О. Міхеєнко, О. Пометун.

У ситуації, що склалася, виникають нові вимоги до системи вищої освіти студентської молоді, зокрема сучасні підходи щодо організації засад здоров'язберігаючої роботи як важливої складової професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Мета процесу підготовки майбутніх учителів полягає у розширенні світогляду і знань про побудову власного організму, сприйнятті ними навколишнього світу, розумінні зв'язку людини з довкіллям та ролі і місця її в збереженні багатств і краси природи. Вона є важливим інструментом у проектуванні навчального процесу, слугує орієнтиром для всіх напрямів навчання, ґрунтується на концепції діалогової взаємодії у процесі освоєння і засвоєння знань і вмінь, гуманістичних ціннісних орієнтаціях.

Однією з найважливіших ознак системного підходу до здоров'язберігаючої роботи є те, що вона має здійснюватись лише на основі ґрунтового і постійного аналізу інформації про дієвість системи на всіх етапах. Отримання інформації дає змогу активізувати процес.

Система здоров'язберігаючої роботи виникає лише при наявності певного контингенту людей – студентів, викладачів, батьків. Викладачі розглядаються, як організуючий та направляючий чинник педагогічного впливу, а студенти – активні учасники співпраці.

Фахову підготовку вчителів фізичної культури забезпечують вищі навчальні заклади України, зокрема Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Викладачі різноманітно використовують форми та методи навчання студентів здоров'язберігаючим технологіям, які в майбутньому знадобляться в професійній діяльності.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» віднесено до вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації державної форми

власності. Це сучасний навчальний заклад України, який працює за новими європейськими стандартами освіти. Лисичанський педагогічний коледж здійснює навчання студентів різних спеціальностей, зокрема «Середня освіта (фізична культура)» освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст».

Випусковою предметною (цикловою) комісією є циклова комісія фізичного виховання, яка здійснює підготовку фахівців у галузі фізичного виховання з 2000 р. Викладачі циклової комісії поєднують навчальну й науково-педагогічну діяльність, що дозволяє реалізувати принципи професійної підготовки компетентного фахівця в галузі фізичного виховання. Робота циклової комісії зорієнтована на формування відповідних до суспільного еталона особистісних здібностей та професійних якостей майбутніх педагогів з урахуванням акцентів на ведення здорового способу життя, що й зумовлює новий зміст та характер освіти.

З 2012 року одним з напрямків феліксологічного руху стала робота гуртка «Здоров'я молоді. Валеологічний осередок», з 2014 року гурток змінив назву на валеологічну студію «Краса і здоров'я».

В даному напрямку коледж працює за такими сегментами: навчальна робота, наукова робота, позааудиторна робота. Освітній процес в коледжі будується за модульно-рейтинговою системою. Навчальні програми з дисциплін фізкультурного циклу побудовані за модульним принципом, який дозволяє формувати цілі й завдання в особистісно-орієнтованому аспекті, здійснювати оперативну корекцію процесу навчання, індивідуалізувати темп засвоєння студентами навчальної інформації та забезпечувати оперативний зворотний зв'язок у процесі проведення педагогічного контролю за розробленими критеріями оцінювання професійно-педагогічної підготовки.

Програми забезпечують у студентів формування валеологічного світогляду, пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя, здобуття ними базового рівня знань та вмінь з валеології. За змістом вона охоплює основні питання формування, збереження, зміцнення, відтворення, передачі наступним поколінням здоров'я людини; побудована з врахуванням принципу поступовості, систематичності, логічності послідовності подання навчального матеріалу.

Організація здоров'язберігаючої роботи зі студентами – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я, на заняттях та в позанавчальній діяльності. Формувати цю роботу допомагає емоційний комфорт на занятті, розв'язання задач феліксологічного змісту, проведення валеопауз, хвилин рухової активності, ароматерапії та ін. Основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я студентів.

Викладачами розроблено: оф-лайн лекції з фахових дисциплін (спортивна реабілітація, гімнастика з методикою викладання, теорія і методика фізичного виховання); електронні підручники, контролюючі програми, методичні посібники («Рухливі ігри з методикою викладання» (Крошка С. А.), «Скарбниця фізичного виховання» (Борисенко Л. Л.), «Здоров'язберігаючі технології» (Крошка С. А.), «Спеціальні медичні групи навчання» (Цвік О. С.), «Формування культури здоров'я молоді») тощо.

На заняттях викладачі застосовують здоров'язбережувальні технології та тренінгові активності, якими мають оволодіти майбутні вчителі: ароматерапія, фізкультпаузи, стимульовальна гімнастика, гімнастика для очей, масаж та самомасаж, психогімнастика, кольоротерапія, арт-терапія, музикотерапія (Крошка & Борисенко, 2016). Ще древні мудреці вважали, що мистецтво і творчість лікують душу і тіло.

Більшість тем пов'язані з новітніми оздоровчими системами. Це такі як: оздоровча система «Йога», дихальні гімнастики, медитація, аутогенне тренування, методика словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини, системи каланетики, стретчінгу, аеробіки та інші.

Крім того викладачі та студенти розробляють мультимедійні презентації та проекти з підтримання та збереження здоров'я, наприклад проект «Плекаємо здоров'я України» (Крошка С. А.), «Скарби твої безцінні, Україна» (Борисенко Л. Л.), «Олімпійське сузір'я України», «Наша сила – в нашій єдності» (Крошка С. А., Борисенко Л. Л.) тощо.

Цікава організація навчальної практики студентів з виїздом у м. Кременна влітку та м. Славське – взимку. Мета практики полягає у засвоєнні молоддю досвіду та підготовці їх до майбутньої професійної діяльності. Вирішуючи специфічні завдання, навчальна практика грає в той же час суттєву роль морального, вольового та естетичного розвитку, вносить значний внесок у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців на основі здоров'язбереження.

Науково-дослідницька діяльність студентів є одним із найважливіших засобів підвищення якості підготовки і виховання спеціалістів з вищою освітою, здатних творчо застосовувати в практичній діяльності найновіші досягнення науково-технічного прогресу. Під керівництвом викладачів студенти створюють унікальні наукові, навчальні, виховні проекти з актуальних питань фізичного виховання, беруть участь на дану тематику у конференціях, семінарах, семінарах-практикумах різних рівнів.

Традиційною в коледжі стала Всеукраїнська науково-практична конференція «Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах сучасного закладу освіти», де активно пропагується спорт з собаками як метод корекційного та розвивального

впливу в роботі зі здобувачами освіти (Крошка & Борисенко, 2016).

Започатковано проведення:

- всеукраїнського творчого конкурсу «Інклюзивна освіта: крок за кроком», метою якого було розроблення та впровадження сучасних методичних, психолого-педагогічних надбань, інноваційних технологій навчання; популяризації надання освітніх послуг дітям з ООП в умовах модернізації змісту української освіти;

- регіонального конкурсу «Школа здоров'я» серед студентів, учителів закладів середньої освіти та вихователів закладів дошкільної освіти, метою якого є створення майданчику для обміну найкращими ідеями щодо формування валеологічного світогляду, пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя, а також запровадження інноваційних методів діяльності в роботі з дітьми та молоддю.

Невід'ємною частиною системи виховання в Лисичанському педагогічному коледжі є систематична позааудиторна робота зі студентами та викладачами. У ході виховної роботи викладачі враховують побажання самих студентів, їх ініціативні пропозиції і дії. Це дуже важливо, бо уміле управління цим процесом сприяє розвитку їх самодіяльності, дає можливість проявити свій почин, свої початкові здібності, підвищує їх відповідальність. Позааудиторна робота організовується на основі студентського самоврядування при тактичному педагогічному керівництві.

Широко використовуються різноманітні форми роботи: заняття у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, участь студентів у спортивних змаганнях, спортивних святах.

Розроблені і проведені інформаційно-просвітницькі години та свята «Храм оптимізму та бадьорості», День Міжнародного студентського спорту, Workshop «Я – майбутній профі», «Здорові діти – здорова країна», «Не дай СНІДу шанс!» та інші.

Проводяться дебати та диспути, де студенти мають можливість вільно спілкуватися, аналізуючи причини конфліктних моментів, дають власну оцінку сучасним подіям («Хто я є як людина?»; «Чи вмієте ви бути щасливим?» «СНІД, що ми про нього знаємо»).

Для сьогоденної освіти в умовах конфлікту дієвим стало впровадження проектів та проведення тренінгів за програмою «Вчимося жити разом», «Зміцнення стійкості фахівців у галузі освіти та зміцнення потенціалу членів громади у наданні психосоціальних послуг у східних областях України, що постраждали від конфліктів», «DOCCU – розвиток громадянських компетентностей в Україні». На нашу думку, тренінги з тематики здорового способу життя дозволяють реалізувати потребу майбутніх фахівців у спілкуванні, груповій взаємодії, прямому й опосередкованому впливі на інших людей нетрадиційними методами педагогічного впливу. У нашій практиці організація

здоров'язберігаючої роботи здійснюється засобами волонтерської роботи через диспути, конкурси, усні журнали, вечори, прес-конференції з актуальних проблем здоров'я, волонтерства.

Щорічно проводяться масові заходи: «Лонгмоб», «Олімпійський тиждень», «День Міжнародного студентського спорту», спортивне свято до дня працівників фізичної культури, День здоров'я, День Міжнародного спорту.

Так, викладацький та студентський колектив у квітні 2019 року приєдналися до відзначення Міжнародного дня спорту, який започатковано Генеральною Асамблеєю ООН та підтримано Міжнародним Олімпійським комітетом. Коледжна спільнота зібралися заради миру, розвитку, сприяння здоровому способу життя та культури здоров'я взагалі.

Традиційними стали флешмоби. До них залучаються всі учасники освітнього процесу коледжу і відчувають себе частиною великої родини. Така форма роботи розважає і заряджає учасників позитивними емоціями, сприяє самоствердженню, долучає до усвідомленої дії в натовпі, діє як групова психотерапія.

Поряд з масовою роботою для студентів проводиться масова оздоровча робота серед викладачів та співробітників. Бадьорий настрій, оптимізм, спортивна звитяга, прагнення до перемоги, натхнення, вибух справжніх позитивних емоцій охоплює усю спільноту під час свят, естафет та командних змагань.

Мета сучасного закладу освіти – збереження і підтримання здоров'я учнів та усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

- 1. Анастасова О. Ю.** *Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі.* Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань. Бердянськ : БДПУ, 2013. С. 84–86.
- 2. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є.** *Валеопедагогічний словник.* Харків, 2009. 148 с.
- 3. Крошка С. А., Борисенко Л. Л.** *Основні підходи до вирішення проблем надання освіти учнівській молоді з особливими потребами.* Серія: Вісник ЛНУ. Педагогічні науки. Старобільськ, 2016. Випуск 1(298), 2016. С. 141–149.
- 4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».** Указ Президента України від 9.02.2016р. № 42/2016. Законодавство України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> – Заголовок з екрану.
- 5. Отравенко О. В.** *Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій.* Серія: Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Київ, 2014. Випуск 3К (45). С. 249-253.

### References

1. **Anastasova, O. Yu.** (2013). Zdorov'iaformuiuchi tekhnolohii v suchasnomu osvithomu prostori [Healthforming technologies in the modern educational space]. Aktualni problemy zberezhenia psykholohichnoho zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia: materialy Vseukr. psykhol.-ped. Demydenkivskykh chytan – Topical Issues in Preserving the Psychological Health of the Adolescent Generation: All-Ukrainian Materials. psych-ped. Demidenko readings (pp. 84-86). Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].
2. **Honcharenko, M. S., Luparenko, S. Ye.** (2009). Valeopedahohichnyi slovnyk [Valueopedagogicheskyy dictionary]. Kharkiv [in Ukrainian].
3. **Kroshka, S. A. Borysenko, L. L.** (2016). Osnovni pidkhody do vyrishennia problem nadannia osvity uchnivskii molodi z osoblyvymy potrebamy [Basic approaches to solving the problems of providing educational services for special needs students]. Visnyk LNU. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of LNU. Series: Pedagogical Sciences, Vyp. 1(298), (pp. 141-149). Starobilsk [in Ukrainian].
4. **Natsionalna** stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia» [National strategy for motor activity improvement in Ukraine up to 2025 «Motor activity – a healthy lifestyle – a healthy nation»]. Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 9.022016r. № 42/2016. Zakonodavstvo Ukrainy [Presidential Decree of February 02, 2016 No. 42/2016. The legislation of Ukraine]. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> [in Ukrainian].
5. **Otravenko, O. V.** (2014). Orhanizatsiia innovatsiinoï navchalnoi diialnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia cherez interhratsiiu zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii [Organization of innovative educational activities of future specialists in physical education through the integration of healthcare-saving technologies]. Serii: Naukovyi chasopys nats. ped. un-tu imeni M.P. Drahomanova – Series: Scientific journal of Nat. ped. M.P. Drahomanov, Vyp. 3K (45). (pp. 249-253). Kyiv [in Ukrainian].

**Борисенко Л. Л., Крошка С. А. Використання здоров'язберігаючих технологій – важлива складова професійних компетентностей майбутніх фахівців**

У статті розкрито аспекти використання здоров'язберігаючих технологій як важливої складової професійних компетентностей майбутніх фахівців. Одним з важливих напрямків реалізації основних ідей здоров'язберігаючої роботи в освітньому процесі є державне регулювання та забезпечення їх реалізації.

У ситуації, що склалася, виникають нові вимоги до системи вищої освіти студентської молоді, зокрема сучасні підходи щодо організації засад здоров'язберігаючої роботи як важливої складової професійних компетентностей майбутніх фахівців. Система здоров'язберігаючої роботи виникає лише при наявності певного контингенту людей –

студентів, викладачів, батьків. Викладачі розглядаються, як організуючий та направляючий чинник педагогічного впливу, а студенти – активні учасники співпраці.

Найголовнішою умовою підготовки висококваліфікованого вчителя є відповідальне ставлення до свого здоров'я, що є запорукою умілого формування здорового способу життя у своїх майбутніх вихованців. Важливим у підготовці майбутніх учителів є оволодіння інноваційними методами навчання, орієнтованими на імпровізацію, пошук, творчість, стимулювання евристичної діяльності, витіснення авторитарних способів пізнання, заснованих на запам'ятовуванні та репродукції.

Фахову підготовку вчителів фізичної культури забезпечують вищі навчальні заклади України, зокрема Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Викладачі різноманітно використовують форми та методи навчання студентів здоров'язберігаючим технологіям, які в майбутньому знадобляться в професійній діяльності.

Широко використовуються різноманітні форми роботи: заняття у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, участь студентів у спортивних змаганнях, спортивних святах. Поряд з масовою роботою для студентів проводиться масова оздоровча робота серед викладачів та співробітників. Бадьорий настрій, оптимізм, спортивна звитяга, прагнення до перемоги, натхнення, вибух справжніх позитивних емоцій охоплює усю спільноту під час свят, естафет та командних змагань.

Мета сучасного закладу освіти – збереження і підтримання здоров'я учнів та усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя. Впровадження новітніх технологій у освітній процес коледжу пов'язано з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

*Ключові слова:* технології здоров'язбереження, валеологія, компетентності, здоровий спосіб життя.

**Борисенко Л. Л., Крошка С. А. Использование здоровьесберегающих технологий – важная составляющая профессиональных компетенций будущих специалистов**

В статье раскрыты аспекты использования здоровьесберегающих технологий как важной составляющей профессиональных компетенций будущих специалистов. Одним из важных направлений реализации основных идей здоровьесберегающей работы в образовательном процессе является государственное регулирование и обеспечение их реализации. В сложившейся ситуации, возникают новые требования к системе высшего образования студенческой молодежи, в частности современные подходы к организации основ здоровьесберегающей деятельности в качестве важной составляющей профессиональных компетенций будущих специалистов.



Главным условием подготовки высококвалифицированного учителя является ответственное отношение к своему здоровью, что является залогом умелого формирования здорового образа жизни в своих будущих воспитанников. Важным в подготовке будущих учителей является овладение инновационными методами обучения, ориентированными на импровизацию, поиск, творчество, стимулирования эвристической деятельности, вытеснение авторитарных способов познания, основанных на запоминании и репродукции.

Профессиональную подготовку учителей физической культуры обеспечивают высшие учебные заведения Украины, в частности обособленное подразделение «Лисичанский педагогический колледж Луганского национального университета имени Тараса Шевченко». Преподаватели разнообразно используют формы и методы обучения студентов здоровьесберегающих технологиям, которые в будущем пригодятся в профессиональной деятельности.

Широко используются различные формы работы: занятия в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, группах лечебной физической культуры, участие студентов в спортивных соревнованиях, спортивных праздниках. Наряду с массовой работой для студентов проводится массовая оздоровительная работа среди преподавателей и сотрудников. Бодрое настроение, оптимизм, спортивная победа, стремление к победе, вдохновение, взрыв настоящих положительных эмоций охватывает всю сообщество во время праздников, эстафет и командных соревнований. Цель современного учебного заведения – сохранение и поддержание здоровья учащихся и осознание ими необходимости ведения здорового образа жизни. Внедрение новейших технологий в образовательный процесс колледжа связано с использованием физкультурно-оздоровительных технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

*Ключевые слова:* технологии здоровьесбережения, валеология, компетентности, здоровый образ жизни.

**Borisenko L., Kroshka S. The Use of Health-Saving Technologies is an Important Component of the Professional Competence of Future Professionals**

The article describes the aspects of the use of health-saving technologies as an important component of the professional competences of future specialists. One of the important directions of realization of the main ideas of healthcare-saving work in the educational process is the state regulation and ensuring their implementation.

In the current situation, there are new requirements for the system of higher education of student youth, in particular modern approaches to the organization of the health of preserving work as an important component of the professional competences of future specialists.

The system of healthcare work arises only if there is a certain

contingent of people - students, teachers, parents. Teachers are considered as organizing and directing the pedagogical influence, and students are active participants in the collaboration.

The most important condition for the training of a highly skilled teacher is the responsible attitude to their health, which is the key to the successful formation of a healthy lifestyle among their future pupils. Important in the training of future teachers is the acquisition of innovative learning methods, aimed at improvisation, search, creativity, stimulation of heuristic activity, suppression of authoritarian methods of cognition based on memorization and reproduction.

Professional training of teachers of physical culture is provided by higher educational institutions of Ukraine, in particular the Separated subdivision "Lisichansk Pedagogical College of Luhansk Taras Shevchenko National University". Teachers use a variety of forms and methods of teaching students health-saving technologies, which in the future will require professional activity.

Widely used various forms of work: classes in sports sections, groups of general physical training, groups of therapeutic physical training, participation of students in sports competitions, sports holidays. Along with the mass work for students is a mass recreational work among teachers and staff. Peppy sentiment, optimism, sporty victory, desire for victory, inspiration, blast of real positive emotions cover the whole community during holidays, relay race and team competitions.

The purpose of a modern institution of education is to preserve and maintain students' health and to recognize their need for a healthy lifestyle. Implementation of the latest technologies in the college educational process is connected with the use of physical culture and health technologies and life safety technologies.

*Key words:* health preservation technologies, valeology, competency, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 12.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.09:796+378.147

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-58-67

**Волошко Лариса Борисівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

larisa.voloshko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4347-8907>

### **ГРУПОВІ ФОРМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

Професійна діяльність фізичних терапевтів вимагає врахування специфіки взаємодії між людьми, оскільки відноситься до соціономічних професій. Реалізація клінічної діяльності фізичного терапевта здійснюється в лікувальних та реабілітаційних закладах в умовах міждисциплінарної команди. Тому майбутні фізичні терапевти повинні володіти навичками міжособистісної взаємодії, знати методи ефективного спілкування, менеджмент командної роботи, співпрацювати з лікарями реабілітаційної медицини, ерготерапевтами, фахівцями спеціальної освіти та психічного здоров'я, соціальними працівниками, пацієнтами та їхніми родичами (Наказ МОЗ 1419 від 19.12.2018 р.).

У силу багатоваріантності міжособистісних стосунків успіх професійної діяльності майбутніх фізичних терапевтів, які опановують професії типу «людина – людина», залежить від їхніх професійно значущих особистісних якостей, зокрема уміння уникати конфліктні ситуації, ефективно співпрацювати з іншими спеціалістами. Отже, формування культури міжособистісної взаємодії для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» є актуальним завданням теорії та практики професійної освіти.

Відомо, що умови спільної діяльності передбачають наявність групового суб'єкта, територіально-часової та мотиваційної спільності його функціонування. Включення людини в групову діяльність суттєво впливає на процеси цілепокладання, вибір стратегії й тактики її професійної поведінки. Професійна взаємодія проходить шлях від бажання та здатності людини вписатися в певну малу групу – до високого рівня групової активності, узгодженості дій усіх її членів (Дружилов, 2011).

Результати психолого-педагогічних досліджень доводять, що формування професійної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій успішно відбувається в умовах посилення

діалогізації професійного навчання, у процесі суб'єкт-суб'єктних відносин, ефективної співпраці, реальної міжособистісної взаємодії та спілкування студентів.

У зв'язку з цим виникла необхідність проаналізувати теоретичні та практичні аспекти групової навчальної діяльності студентів, з'ясувати можливості різних форм групової роботи в контексті підготовки майбутніх фізичних терапевтів до професійної діяльності.

*Метою* статті є теоретичне обґрунтування значення групової навчальної діяльності майбутніх фізичних терапевтів, як представників соціономічної професії, в контексті формування їхньої культури міжособистісної взаємодії.

Численні експериментальні дослідження (Р. Немов, О. Ярошенко та ін.), показують, що специфіка спільної діяльності порівняно з індивідуальною полягає у виникненні та розвитку сукупного групового суб'єкта, якому притаманні ряд феноменів інтеграції: ціннісно-орієнтаційна єдність, колективне самовизначення, групова емоційна ідентифікація, подібність функціонально-рольових очікувань. Головними мотивами, що спонукають людей входити у різні групи, є потреба в допомозі, у спілкуванні та контактах, захисті та інформації. Суттєвою характеристикою діяльності групи є прийняття спільних колективних рішень, які є більш раціональними та демократичними. Активізація колективного мислення пов'язана з досягненням синергетичного ефекту, розвитком культури групової праці (Реан & Коломенський, 1999).

Групова діяльність розвивається за законами групової динаміки, активізації колективного мислення. Метою групової динаміки є оптимальна структуризація групи, створення умов для емоційної єдності її учасників, рольового розподілу між ними. Групова діяльність має потенційні можливості для підвищення якості індивідуальних рішень за умови входження в групу достатньо компетентних суб'єктів. Психосоціальні умови групової роботи сприяють розвитку міжособистісного сприйняття людей, суб'єктний рівень якого виявляється в дії механізмів ідентифікації та емпатії, що розглядають вченими як необхідні професійні якості фахівців соціономічних професій (Ярошенко, 2002).

Аналіз генези проблеми групової навчальної діяльності показав, що ідея навчання у малих групах має тривалу історію. Перші дослідження відносяться до 20-30-х років ХХ століття. Саме тоді з'являється значна кількість публікацій, пов'язаних з обґрунтуванням педагогічної доцільності такої форми навчання. Сучасні методики навчання у складі малих груп умовно відносять до двох шкіл, які працюють за американською (Д. Джонсон, Р. Джонсон, Р. Славін, Дж. Хопкінс) та ізраїльською (Ш. Шаран) технологіями. Науковці зазначають, що у світовій педагогіці навчання у складі малих груп

визнано найбільш успішною альтернативою традиційним методам навчання (Полат & Бухаркіна, 2010).

Суттєвим внеском у розробці змісту, форм, технологій групової навчальної діяльності стали праці О. Ярошенко, що були виконані на матеріалі середньої школи. У теорії та методиці професійної освіти окремі аспекти групової навчальної діяльності студентів досліджували М. Артюшина, Т. Васильєва, І. Герасимчук, Н. Савельєва т. ін. Проте доводиться констатувати, що групова навчальна діяльність є однією з недостатньо реалізованих і перспективних форм навчання у практиці професійної підготовки майбутніх фізичних терапевтів.

Під груповою навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти ми розуміємо діяльність студентів у складі малочисельних груп (3–5 осіб), об'єднаних спільною навчальною метою, в умовах відносин відповідальної взаємозалежності, поєднання контролю за динамікою професійної компетентності з боку викладача з самооцінкою та взаємооцінкою студентів.

Запровадження групової навчальної діяльності студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» передбачає дотримання таких умов: 1) віднесення групової навчальної діяльності до систематичної форми організації навчального процесу; 2) проведення комплектування малих навчальних груп з урахуванням закономірностей групової динаміки щодо створення дієвих суб'єктів групової діяльності; 3) оптимальне поєднання групової роботи з індивідуальною та фронтальною; 4) поєднання методів контролю результативності групової діяльності, яку здійснює викладач, із самоконтролем (самооцінкою) та взаємоконтролем студентів; 5) забезпечення навчальним контентом, необхідними для продуктивної діяльності малих навчальних груп (Волошко, 2006).

Поділ академічної групи студентів на малі навчальні групи можна проводити різними способами, однак з обов'язковим дотриманням двох факторів – навчальних можливостей студентів та їхньої психологічної сумісності. Спосіб комплектування залежить від конкретних особливостей академічної групи, тому вимагає від педагога обґрунтованого підходу, вміння делікатного втручання в процес формування малих навчальних груп.

Власний педагогічний досвід дає підставу стверджувати, що під час запровадження групової навчальної діяльності вказівки з боку викладача працювати разом буде недостатньо. Необхідно створити об'єктивні умови відповідальної взаємозалежності, серйозної зацікавленості студентів у результатах навчальної діяльності, успіхах один одного.

Для цього доцільне поєднання різних способів організації відповідальної взаємозалежності студентів у складі малих навчальних груп: 1) залежність від результатів роботи малої групи як єдиного цілого – оцінка кожного студента залежить не лише від його власних досягнень,

а й від результатів роботи групи в цілому; 2) залежність від наявних ресурсів, необхідних для виконання завдання; 3) залежність від виконаного завдання – усі студенти малої навчальної групи працюють над одним завданням; 4) залежність від джерела інформації – досягається шляхом створення ситуації, коли студент володіє лише частиною інформації, необхідної для вирішення задачі, поставленої перед мікрогрупою; 5) залежність від спільного заохочення – застосування рейтингу малих груп; надання можливості використати додатковий час, обрати рівень складності завдання; 6) створення штучної ситуації обмеження часу, відведеного на виконання завдання – викладач, розподіливши завдання, через певний проміжок часу свідомо повідомляє, що час на виконання завдання зменшується, виходячи з того, що його буде достатньо. У такому разі успішність виконання завдання може визначатися ступенем узгодженості дій студентів та спонукатиме їх до пошуку більш ефективної тактики спільної діяльності.

Особливим способом формування відносин відповідальної взаємозалежності, на нашу думку, є рольова взаємозалежність студентів. Чітка диференціація ролей у групі (лідер-консультант, експерт, помічник) формується поступово та залежить від етапу групової динаміки. Зміна рольової структури малої навчальної групи позитивно забезпечує оптимальні умови для формування професійної відповідальності студентів. Чим багатший діапазон ролей, опанованих студентом, тим вищою буде його активність та відповідальність. Тому необхідно формувати готовність і вміння студентів виконувати будь-яку роль у групі (Волошко, 2006).

У процесі професійної підготовки майбутніх фізичних терапевтів необхідно поєднати різні форми групової навчальної діяльності. Зокрема, групова робота може бути: за рівнем навчальних можливостей студентів – гомогенною та гетерогенною; за особливостями розподілу навчальних завдань – однорідною, диференційованою, кооперованою, індивідуально-груповою; за часом функціонування – пролонгованою та локальною.

Загальні закономірності групової динаміки дають можливість передбачити, що успішна діяльність малої навчальної групи можлива за умови, якщо до її складу увійдуть студенти із середнім або високим рівнем навчальних можливостей. Якщо рівень навчальних можливостей студентів низький, то їхнє входження в одну групу не може бути методично виправданим із точки зору продуктивності спільної праці. Але в академічних групах, де існує значна полярність навчальних можливостей студентів, гомогенні групи можуть діяти тимчасово, за умови застосування допоміжних методичних засобів навчання: орієнтовних інструкцій дій, алгоритмів, опорних схем тощо.

Сутність однорідної групової діяльності полягає в тому, що всім малим навчальним групам студентів пропонується однакове завдання для усного або письмового виконання. Організація такої форми групової роботи найбільш доцільна на етапі започаткування групової

роботи студентів. Однорідну групову діяльність можуть здійснювати навчальні групи як гомогенного, так і гетерогенного складу, у ході опрацювання теоретичного матеріалу на репродуктивному рівні.

Диференційована групово діяльність полягає в тому, що малим навчальним групам студентів пропонуються різні завдання, змістовно підпорядковані єдиній навчальній меті, які виконуються одночасно, що в сукупності призводить до досягнення спільного результату. По завершенню такої роботи проводиться захист і колективне обговорення результатів діяльності окремих груп.

Урахування диференційованого підходу в процесі професійно-практичної підготовки студентів передбачає застосування: 1) завдань різного рівня складності; 2) різної кількості запропонованих завдань (чим нижчий рівень складності, тим більша кількість завдань). Отже, диференціацію завдань можна здійснювати за рівнем складності та їх кількістю. Для цього можливе застосування наступного методичного прийому. Завдання розподіляють у конверти, на яких літерою (А, В, С) указано рівень складності даного варіанта та повідомляють, що чим вище рівень його складності, тим меншу кількість завдань він містить. Кількість варіантів різної складності повинна бути однаковою. Створюють ситуацію вільного вибору, тобто надають можливість студентам самим вирішити, за яким рівнем складності буде працювати кожна мала навчальна група. Діагностичним показником у даному випадку виступає рівень складності завдань, якому віддається перевага, отже, опосередковано, рівень домагань студентів даної малої групи.

Диференційована групово навчальна діяльність може здійснюватись гомогенними та гетерогенними групами, проте більш доцільним є її застосування в групах гетерогенного складу. Як правило, спочатку перевага надається простим завданням, як більш легкому способу досягнення навчальної мети. Але розбіжність пізнавальних мотивів студентів, різний рівень їхніх навчальних можливостей, звичайний інтерес спонукає до вибору більш складного варіанта завдань. Систематичне застосування такого методичного прийому дає можливість простежити динаміку рівня домагань студентів, оцінити ступінь впливу діяльності малої групи на особистість кожного студента.

Кооперована групово навчальна діяльність характеризується тим, що малі групи виконують різні завдання послідовно, що в сукупності забезпечує досягнення навчальної мети, спільного результату діяльності. Для застосування кооперованої групової навчальної діяльності доцільні практичні та семінарські заняття, що проводяться у формі ділових та імітаційних ігор, конференцій.

Під час індивідуально-групової діяльності кожен член групи виконує частину спільного завдання. Результати роботи студентів спочатку обговорюються в малій навчальній групі, а потім оголошуються на всю академічну групу, робиться загальний висновок щодо спільного вирішення навчальної проблеми. Парна навчальна діяльність може

розглядатись як випадок індивідуально-групової діяльності, коли студенти працюють у парах. На наш погляд, такий вид діяльності, є доцільним на етапі започаткування групової роботи, коли студенти навчаються працювати разом і недостатньо обізнані з її можливостями.

Локальна групова навчальна діяльність – здійснюється групою одного складу протягом одного-двох навчальних занять, тому, як правило, доцільна на етапі започаткування групової роботи. Пролонгована групова навчальна діяльність – це робота малої навчальної групи одного складу, що здійснюється протягом кількох занять, підпорядкованих одному модулю програми або всіх практичних занять протягом навчального семестру. Пролонгована групова навчальна діяльність найбільш доцільна у процесі вивчення студентами дисциплін циклу професійної підготовки, де формуються спеціальні (фахові) компетентності фізичного терапевта, що пов'язані з ефективною реалізацією програм фізичної терапії та ерготерапії.

Отже, групова навчальна діяльність буде ефективною, якщо постійно аналізується академічна успішність студентів, рівень розвитку їхніх професійно значущих якостей, особливості спільної діяльності та вносяться відповідні корективи в технологію групової роботи. Застосування групових форм навчальної діяльності важливе для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія», тому що формує культуру міжособистісної взаємодії, розуміння командного процесу, моделює особистісно-професійний досвід, необхідний у клінічній діяльності в галузі охорони здоров'я.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою концептуальних засад формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії майбутніх фізичних терапевтів у подальшій професійній діяльності.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Наказ** МОН України від 19.12.2018 р. №1419 *Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти* [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/05/08/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>. Назва з екрану.
- 2. Волошко Л. Б.** *Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін* : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2006. 211 с.
- 3. Дружилов С. А.** *Психология профессионализма. Инженерно-психологический подход*. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2011. 296 с.
- 4. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю.** *Современные педагогические и информационные технологии в системе образования*: уч. пособие. М.: Академия, 2010. 368 с.
- 5. Реан А. А., Коломинский Я. Л.** *Социальная педагогическая психология*. СПб.: Питер Ком, 1999. 416 с.
- 6. Ярошенко О. Г.** *Групова*



робота як об'єкт вивчення та форма організації навчання студентів у вищих педагогічних закладах освіти // *Сучасна хімія і вища школа: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Полтава: ПДПУ ім. В. Г. Короленка, 2002. С. 188-191.

### References

1. **Nakaz** MON Ukrainy (19.12.2018 r.) №1419 Pro zatverdzhennia standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 227 «Fizychna terapiia, erhoterapiia» dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine from 19.12.2018 №1419 On approval of the standard of higher education in the specialty 227 "Physical therapy, ergotherapy" for the first (bachelor) level of higher education]. Retrieved from [http://www.physrehab.org.ua/tl\\_files/Docs/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf](http://www.physrehab.org.ua/tl_files/Docs/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf) [in Ukrainian].
2. **Voloshko L. B.** (2006). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnix fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii u protsesi vyvchennia medyko-biologichnykh dystsyplin [The formation of would-be physical rehabilitation specialists' professional competence in the process of studying medicine-and biology-related subjects]. Candidate's thesis. K. [in Ukrainian].
3. **Druzhyllov S. A.** (2011). Psihologiya professionalizma. Inzhenerno-psihologicheskij podhod [Psychology of professionalism. Engineering psychological approach]. Har'kov: Izd-vo «Gumanitarnyj Centr» [in Russian].
4. **Polat E. S., Buharkina M. Yu.** (2010). Sovremennyye pedagogicheskie i informatsionnyie tehnologi v sisteme obrazovaniya [Modern pedagogical and information technology in the education system]. Moskva: Akademiya [in Russian].
5. **Rean A. A., Kolominskiy, Ya. L.** (1999). Sotsialnaya pedagogicheskaya psihologiya [Social pedagogical psychology]. Sankt Peterburg: Piter Kom [in Russian].
6. **Yaroshenko O. H.** (2002). Hrupova robota yak ob'iekt vyvchennia ta forma orhanizatsii navchannia studentiv u vyshchych pedahohichnykh zakladakh osvity [Group work as an object of study and the form of organization of training students in higher pedagogical institutions of education]. Suchasna khimiia i vyshcha shkola: zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Modern chemistry and high school: a collection of materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference (pp. 188-191). Poltava: PDPU im. V. H. Korolenka [in Ukrainian].

**Волошко Л. Б. Групові форми навчальної діяльності у підготовці майбутніх фізичних терапевтів як фактор формування культури міжособистісної взаємодії**

У статті проаналізовано теоретичні та практичні аспекти застосування групової навчальної діяльності студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» у контексті формування культури міжособистісної взаємодії. Автором проведено стислий ретроспективний аналіз вивчення проблеми групової навчальної

діяльності у професійній освіті. Зазначається, що у світовій педагогіці навчання у складі малих груп визнано найбільш успішною альтернативою традиційним методам навчання. Обґрунтовується думка про те, що використання групових форм навчання важливе для майбутніх фахівців соціономічних професій, до яких відноситься професія фізичного терапевта, що вимагає вміння працювати в міждисциплінарній команді. Наголошується, що робота в малих групах пов'язана з досягненням синергетичного ефекту, розвитком культури групової праці. Висвітлено педагогічні умови запровадження групової навчальної діяльності з урахуванням загальних закономірностей групової динаміки, а саме: віднесення групової навчальної діяльності до систематичної форми організації навчального процесу; проведення комплектування малих навчальних груп з урахуванням закономірностей групової динаміки щодо створення дієвих суб'єктів групової діяльності; оптимальне поєднання групової роботи з індивідуальною та фронтальною; поєднання методів контролю з боку викладача із самоконтролем та взаємоконтролем студентів; забезпечення навчальним контентом, необхідними для продуктивної діяльності малих навчальних груп. Охарактеризовано способи організації відповідальної взаємозалежності студентів у складі малих навчальних груп. Висвітлено особливості різних видів групової роботи студентів: за рівнем навчальних можливостей студентів – гомогенної та гетерогенної, за особливостями розподілу навчальних завдань – однорідної, диференційованої, кооперованої, індивідуально-групової, за часом функціонування – пролонгованої та локальної. Наголошується, що групові форми навчальної діяльності формують культуру міжособистісної взаємодії, розуміння командного процесу, моделюють особистісно-професійний досвід, необхідний майбутнім фізичним терапевтам у професійній діяльності в галузі охорони здоров'я.

*Ключові слова:* фізичний терапевт, групові форми навчальної діяльності, міждисциплінарна команда.

**Волошко Л. Б. Групповые формы учебной деятельности в подготовке будущих физических терапевтов как фактор формирования культуры межличностного взаимодействия**

В статье проанализированы теоретические и практические аспекты применения групповой учебной деятельности студентов специальности 227 «Физическая терапия, эрготерапия» в контексте формирования культуры межличностного взаимодействия. Проведен краткий ретроспективный анализ изучения проблемы групповой учебной деятельности в профессиональном образовании. Отмечается, что в мировой педагогике обучение в составе малых групп признано наиболее успешной альтернативой традиционным методам обучения. Автор обосновывает мысль о том, что использование групповых форм обучения важно для будущих специалистов социономических профессий, к

которым относится профессия физического терапевта, требующая умения работы в междисциплинарной команде. Подчеркивается, что работа в малых группах связана с достижением синергетического эффекта, развитием культуры групповой работы. Раскрыты педагогические условия внедрения групповой учебной деятельности с учетом общих закономерностей групповой динамики, а именно: отнесение групповой учебной деятельности к систематической форме организации учебного процесса; проведение комплектования малых учебных групп с учетом закономерностей групповой динамики для создания действенных субъектов групповой деятельности; оптимальное сочетание групповой работы с индивидуальной и фронтальной; сочетание методов контроля со стороны преподавателя с самоконтролем и взаимоконтролем студентов; обеспечение учебным контентом, необходимыми для эффективной деятельности малых учебных групп.

Охарактеризованы способы организации ответственной взаимозависимости студентов в составе малых учебных групп. Освещены особенности различных видов групповой работы студентов: по уровню учебных возможностей студентов – гомогенной и гетерогенной, по особенностям распределения учебных задач – однородной, дифференцированной, кооперированной, индивидуально-групповой, по времени функционирования – пролонгированной и локальной. Отмечается, что групповые формы учебной деятельности формируют культуру межличностного взаимодействия, понимание командного процесса, моделируют личностно-профессиональный опыт, необходимый будущим физическим терапевтам в профессиональной деятельности в области здравоохранения.

*Ключевые слова:* физический терапевт, групповые формы учебной деятельности, междисциплинарная команда.

### **Voloshko L. Group Forms of Educational Activity in the Training of Future Physical Therapists as a Factor in Forming a Culture of Interpersonal Interaction**

The article analyzes theoretical-practical aspects of the use of group activity of students of 227 «Physical therapy, ergotherapy» specialty in the context of forming an interpersonal interaction culture. A brief retrospective analysis of the study of the problem of group training activities in vocational education was conducted in the article. In the world pedagogy it is noted that training in small groups is recognized to be the most successful alternative to traditional teaching methods. It is grounded that the use of group learning forms is important for future specialists in socionomy professions, which includes the profession of physical therapist, which requires the ability to work in an interdisciplinary team. It is noted that work in small groups is connected with the achievement of the synergetic effect and development of the culture of group work. The pedagogical conditions of the introduction of group educational activity taking into account the general laws of group

dynamics are highlighted, namely: reference of group educational activity to a systematic form of the organization of educational process; carrying out of acquisition of small educational groups taking into account the regularities of group dynamics in relation to creation of effective subjects of group activity; optimal combination of group work with individual and frontal one; combination of methods of control from the trainer with self-control and mutual students' control; providing with the educational content necessary for the productive activities of small training groups. The ways of organizing responsible interdependence of students in the composition of small educational groups are described. The peculiarities of different types of group work of students are highlighted: based on the level of students' learning opportunities – homogeneous and heterogeneous; according to the peculiarities of the distribution of educational tasks – homogeneous, differentiated, co-operative and individual-group; by operation time – prolonged and local. It is noted that the group forms of educational activity form the culture of interpersonal interaction, understanding of the team process and model the personality and professional experience necessary for future physical therapists in professional activities in the field of health care.

*Key words:* physical therapist, group forms of educational activity, interdisciplinary team.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Рибалко Л. М.

УДК 378:004-051:613/614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-68-75

**Жалій Тамара Віталіївна,**

кандидат історичних наук, доцент кафедри філософії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна.

tamarazalij1981@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4504-6323>

**Лесковець Віктор Іванович,**

студент 4 курсу гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

viktor.leskovez@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8398-1187>

### **ПОНЯТТЯ ПРО ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Розглянемо детальніше дефініції одного з найбільш дискусійних комплексних понять «готовність». Термін «готовність» виник в експериментальній психології в кінця XIX ст., де розглядався як настанова, психічний стан суб'єкта, що спричиняє поведінку (діяльність) певного характеру й спрямованості (О. Кюльпе, К. Макбе, Д. Узнадзе та ін.). З середини XX ст. «готовність» трактували як якісний показник саморегуляції поведінки людини (Д. Кац, Г. Оллпорт, У. Томас та ін.). Пізніше зазначений феномен був перенесений у психолого-педагогічні дослідження в контексті теорії діяльності взагалі та професійної діяльності зокрема (М. Дьяченко, Л. Кандилович, М. Левітов та ін.).

Проблема готовності фахівців до застосування здоров'язбережувальної компетентності в подальшій професійній діяльності не нова для педагогічної науки, однак висвітлення особливостей цього процесу для майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії є недостатнім у сучасних наукових публікаціях. Ця проблема привертає до себе увагу сучасних дослідників. У працях Т. Бойченко висвітлюється здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України, а дослідник О. Ващенко звертає увагу на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої (Ващенко, 2012, с. 6-7; Бойченко, 2008, с. 23-29). У праці С. Гаркуші висвітлюються особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності (Гаркуша,

2014, с. 78-85). У низці публікацій Р. Жалій досліджував специфіку формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти (Жалій, 2017, с. 38-41). У працях О. Іващенко розкриваються сучасні підходи до індивідуалізації фізичних навантажень (Іващенко, 2000, с. 35; Іващенко, 2012, с. 43).

Формування готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальної компетентності видається важливою проблемою педагогічної теорії та практики.

*Формулювання цілей статті.* У статті розглянемо особливості альтернативні підходи до визначення поняття про готовність майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності.

Дослідники зазначають, що готовність до діяльності містить такі складові як «усвідомлені та неусвідомлені настанови, моделі ймовірної поведінки, визначення оптимальних способів діяльності, оцінювання своїх можливостей у їх відповідності до очікуваних складнощів і необхідність досягнення певного результату» (Іващенко, 2012, с. 145). У сучасній науковій літературі готовність пов'язується з діяльністю взагалі і професійною діяльністю зокрема, що є важливим у контексті започаткованого дослідження. Науковці виділяють три етапи наукового дослідження проблеми готовності до будь-якої діяльності. На першому етапі готовність досліджують у зв'язку з проникненням у природу психічних процесів людини. На другому – готовність визначають як певний феномен стійкості та адекватності реагування людини на зовнішні і внутрішні впливи, що зумовлено інтенсивним дослідженням нейрофізіологічних механізмів, регуляції і саморегуляції поведінки людини. Третій етап пов'язаний з дослідженнями в галузі теорії діяльності (Іващенко, 2012, с. 43).

Більшістю науковців готовність до професійної діяльності розглядається як активний стан особистості, який спонукає до дії; як наслідок діяльності; як настанова на виконання професійних завдань, як передумова до цілеспрямованої діяльності, її регуляції, ефективності; як форма діяльності суб'єкта, яка входить у загальний потік його умов. На сьогодні склалося кілька підходів щодо трактування готовності до професійної діяльності:

- функціональний, за яким готовність уважають психічним станом особистості, що визначає потенційну активізацію психічних функцій під час майбутньої професійної діяльності;
- особистісний, де готовність виступає цілісним особистісним утворенням, що інтегрує сукупність внутрішніх суб'єктивних чинників окремої діяльності та досліджується переважно в контексті професійної підготовки до неї;
- особистісно-діяльний, у межах якого готовність окреслюється як прояв усіх граней особистості, які забезпечують можливість ефективно виконувати професійні функції;

- результативно-діяльнісний, що визначає готовність як результат процесу підготовки (Іващенко, 2012, с. 43);
- акмеологічний, згідно з яким поняття готовності до діяльності тлумачиться, виходячи із самосприйняття людиною діяльності та свого місця в ній.

У різних визначеннях це поняття трактується як рефлексія, що може мати різний ступінь – включно до найвищого рівня надрефлексії, коли необхідною умовою формування готовності до професійної діяльності вважається «усвідомлення необхідності цілеспрямованого самоформування, усвідомлення особистісної та суспільної значущості здійснюваної діяльності» (Іващенко, 2000, с. 35).

Головною особливістю готовності до професійної діяльності є її інтегративний характер, що виявляється в упорядкованості внутрішніх структур, погодженості основних компонентів особистості професіонала, у стійкості, стабільності та спадковості їх функціонування. Професійну готовність можна представити як особистісну якість, що відображається в діяльності. Отже, важливою умовою формування готовності до будь-якої діяльності є наявність відповідних якостей, і в першу чергу схильностей та здібностей особистості до майбутньої діяльності. Готовність до діяльності розвивається на основі засвоєння загальних і професійних знань, формування вмінь і навичок, удосконалення сформованих професійно важливих якостей особистості.

Деякі вчені розуміють під професійною готовністю майбутнього економіста інтегративну якість його особистості, що виявляється у формах активності та здібності ставити перед собою професійні цілі, обирати способи їх досягнення, контролювати цей процес, здійснювати самоконтроль за виконанням власних дій і прогнозувати шляхи підвищення продуктивності роботи у професійному напрямі, поділяє її компоненти на дві групи: перша група визначаються компонентами, які характеризують професійні якості фахівця – планово-змістовні, організаційні, мотиваційні, контролюючі, координаційні; друга група компонентів характеризує особистісні якості економіста – вольові, емоційні, мобілізаційні, самоусвідомлення, рефлексивна комунікація (Іващенко, 2012, с. 44).

Проаналізувавши наведені погляди щодо сутності та структури готовності до професійної діяльності можемо зробити висновок, що вони взаємодоповнюють одна одну, розширюють і поглиблюють наші уявлення про складний і багатогранний феномен «готовності». Крім того, вважаємо, що вивчати структуру готовності особистості потрібно відповідно до конкретного виду діяльності, враховуючи загальні, універсальні для будь-якої професійної діяльності компоненти та специфічні професійні компоненти готовності, які властиві саме для певного виду діяльності.

Таким чином, узагальнивши теоретичні положення, запропоновані

різними дослідниками, доходимо висновку про те, що готовність до професійної діяльності – це складна динамічна структура, яка поділяється на психологічну, науково-теоретичну і практичну та включає в себе такі компоненти: мотиваційний (мотиви, потреби, емоції, прагнення, інтереси, цінності, ідеали тощо); когнітивний (система знань, умінь і навичок); операційний (володіння способами і прийомами, культурою професійної діяльності).

Отже, готовність є істотною передумовою цілеспрямованості й ефективності діяльності. Вищий рівень її сформованості допомагає молодому фахівцеві високоякісно виконувати свої професійні обов'язки, обґрунтовано застосовувати знання, використовувати досвід, перебудовувати професійні дії відповідно до складних ситуацій. Проте формування готовності як психолого-педагогічний процес, його умови і критерії прямо пропорційно залежать від змісту діяльності, на яку орієнтують і до якої навчають студентів. Відповідно, формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності означає набуття ним знань, умінь, досвіду, настанов на утворення необхідних мотивів, надання психічним процесам і властивостям особистості таких особливостей, які забезпечать майбутньому можливість ефективно здійснювати здоров'язбережувальну компетентність.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків є:

- детальне вивчення різних моделей структури здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців;
- висвітлення особливостей педагогічних умов та рівнів готовності майбутніх фахівців до її застосування в професійній діяльності.

### **Список використаної літератури**

**1. Бойченко Т. Є.** Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7. **2. Ващенко О. М.** *Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра*: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський. 2012. 192 с. **3. Гаркуша С. В.** *Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект*. Чернівці, 2014. 392 с. **4. Жалій Р. В.** *Формування здоров'язберігаючої культури студенської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти. Педагогічні науки : зб. наук. праць*. Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38–41. **5. Іващенко О. В.** *Загальнорозвиваючі вправи*. Метод. посіб. Харків. 2000. 60 с. **6. Іващенко С.** Вплив індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки на показники стійкості уваги у студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 43–46.



### References

**1. Boichenko, T. Ye.** (2008). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist yak kliuchova v osviti Ukrainy [Healthcare-saving competence as a key to education in Ukraine]. *Osnovy zdorovia i fizychna kultura – Fundamentals of Health and Physical Education*, 11-12, 6-7 [in Ukrainian]. **2. Vashchenko, O. M., Yermolova, V. M., Ivanova, L. I. ta in.** (2012). Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymi navchalnoho dnia molodshoho shkoliara: navch.-metod. posib. [Physical-and-health activities in the mode of the day of the junior schoolboy]. Kamianets-Podilskyi: Abetka [in Ukrainian]. **3. Harkusha, S. V.** (2014). Formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii: teoretyko-metodychnyi aspekt: monografiya [Formation of readiness of future specialists of physical education for the use of health-saving technologies: theoretical and methodical aspect]. Chernihiv: Vydavets Lozovyi V. M. [in Ukrainian]. **4. Zhaliy, R. V.** (2017). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kultury studenskoj molodi v umovakh suchasnoho zakladu vyshchoi osvity` [Formation of healthcare-saving culture of student youth in a modern institution of higher education]. *Pedahohichni nauky: zb. nauk. prats – Pedagogical sciences: collection of scientific works*, Vyp. 70, (pp. 38-41). Poltava [in Ukrainian]. **5. Ivashhenko, O. V., Xudolij, O. M., Karpunecz, T. V.** (2000). Zahalnorozvyvaiuchi vpravy: metod. posib. [General developing exercises]. Kharkiv [in Ukrainian]. **6. Ivashchenko, S.** (2012). Vplyv individualnykh prohram profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na pokaznyky stiikosti uvahy u studentiv [Influence of individual programs of professional-applied physical training on students' attention stability indicators]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, 3, 43-46 [in Ukrainian].

**Жалій Т. В., Лесковець В. І. Поняття про готовність майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності**

У статті розглядаються дефініції одного з найбільш дискусійних комплексних понять «готовність». Термін «готовність» виник в експериментальній психології в кінця XIX ст., де розглядався як настанова, психічний стан суб'єкта, що спричиняє поведінку (діяльність) певного характеру й спрямованості (О. Кюльпе, К. Макбе, Д. Узнадзе та ін.). З середини XX ст. «готовність» трактували як якісний показник саморегуляції поведінки людини (Д. Кац, Г. Олпорт, У. Томас та ін.). Пізніше зазначений феномен був перенесений у психолого-педагогічні дослідження в контексті теорії діяльності взагалі та професійної діяльності зокрема (М. Дьяченко, Л. Кандилович, М. Левітов та ін.).

Учені Г. Коджаспірова та О. Коджаспіров трактують готовність до діяльності як складну динамічну систему, в якій задіяні різні сторони психіки: інтелектуальна, емоційна, мотиваційна та вольова.

Проаналізувавши наведені погляди щодо сутності та структури готовності до професійної діяльності можемо зробити висновок, що вони взаємодоповнюють одна одну, розширюють і поглиблюють наші уявлення про складний і багатогранний феномен «готовності». Крім того, вважаємо, що вивчати структуру готовності особистості потрібно відповідно до конкретного виду діяльності, враховуючи загальні, універсальні для будь-якої професійної діяльності компоненти та специфічні професійні компоненти готовності, які властиві саме для певного виду діяльності.

Таким чином, узагальнивши теоретичні положення, запропоновані різними дослідниками, доходимо висновку про те, що готовність до професійної діяльності – це складна динамічна структура, яка поділяється на психологічну, науково-теоретичну і практичну та включає в себе такі компоненти: мотиваційний (мотиви, потреби, емоції, прагнення, інтереси, цінності, ідеали тощо); когнітивний (система знань, умінь і навичок); операційний (володіння способами і прийомами, культурою професійної діяльності).

Зроблено висновок, що готовність є істотною передумовою цілеспрямованості й ефективності діяльності. Формування готовності як психолого-педагогічний процес, його умови і критерії прямо пропорційно залежать від змісту діяльності, на яку орієнтують і до якої навчають студентів. Відповідно, формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності означає набуття ним знань, умінь, досвіду, настанов на утворення необхідних мотивів, надання психічним процесам і властивостям особистості таких особливостей, які забезпечать майбутньому можливість ефективно здійснювати здоров'язбережувальну компетентність.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальна компетентність; майбутні фахівці з комп'ютерної інженерії, готовність до застосування здоров'язбережувальної компетентності.

**Жалий Т. В., Лесковець В. И. Понятие о готовности будущих специалистов по компьютерной инженерии к применению здоровьесберегательной компетентности в профессиональной деятельности**

В статье рассматриваются дефиниции одного из самых дискуссионных комплексных понятий «готовность». Термин «готовность» возник в экспериментальной психологии в конце XIX в., где рассматривался как установка, психическое состояние субъекта, вызывает поведение (деятельность) определенного характера и направленности (А. Кюльпе, К. Макбет, Д. Узнадзе и др.). С середины

XX в. «готовность» трактовали как качественный показатель саморегуляции поведения человека (Д. Кац, Г. Олпорт, У. Томас и др.). Позже указанный феномен был перенесен в психолого-педагогические исследования в контексте теории деятельности вообще и профессиональной деятельности в частности (М. Дьяченко, Л. Кандибович, М. Левитов и др.).

Ученые Г. Коджаспирова и А. Коджаспиров трактуют готовность к деятельности как сложную динамическую систему, в которой задействованы разные стороны психики: интеллектуальная, эмоциональная, мотивационная и волевая.

Проанализировав приведенные взгляды относительно сущности и структуры готовности к профессиональной деятельности можем сделать вывод, что они взаимодополняют друг друга, расширяют и углубляют наши представления о сложный и многогранный феномен «готовности». Кроме того, считаем, что изучать структуру готовности личности нужно соответственно к конкретному виду деятельности, учитывая общие, универсальные для любой профессиональной деятельности компоненты и специфические профессиональные компоненты готовности, которые свойственны именно для определенного вида деятельности. Таким образом, обобщив теоретические положения, предложенные различными исследователями, приходим к выводу о том, что готовность к профессиональной деятельности – это сложная динамическая структура, которая делится на психологическую, научно-теоретическую и практическую и включает в себя следующие компоненты: мотивационный (мотивы, потребности, эмоции, стремления, интересы, ценности, идеалы и т.п.); когнитивный (система знаний, умений и навыков); операционный (владение способами и приемами, культурой профессиональной деятельности).

Сделан вывод, что готовность является существенной предпосылкой целеустремленности и эффективности деятельности. Высший уровень ее сформированности помогает молодому специалисту высококачественно выполнять свои профессиональные обязанности, обоснованно применять знания, использовать опыт, перестраивать профессиональные действия в соответствии с сложных ситуаций.

*Ключевые слова:* здоровьесберегательная компетентность; будущие специалисты по компьютерной инженерии, готовность к применению здоровьесберегательной компетентности.

### **Zhaliy T., Leskovets V. The Notion about the Readiness of Future Specialists in Computer Engineering to Apply Healthcare-Saving Competence in Professional Activities**

The article deals with definitions of one of the most controversial complex concepts of «readiness». The term «readiness» arose in experimental psychology at the end of the nineteenth century, where it was seen as a direction, a mental state of a subject that causes behavior (activity)

of a certain nature and orientation (O. Kilpe, K. Macbe, D. Uznadze, and others). From the middle of the twentieth century. «Readiness» was interpreted as a qualitative indicator of self-regulation of human behavior (D. Katz, G. Allport, W. Thomas, etc.). Later, this phenomenon was transferred to psychological and pedagogical research in the context of the theory of general activity and professional activity in particular (M. Dyachenko, L. Kandybovich, M. Levitov, etc.).

Scientists G. Kozhizpirova and O. Kozhizpirova interpret readiness for activity as a complex dynamic system in which different aspects of the psyche are involved: intellectual, emotional, motivational and volitional.

After analyzing the views expressed on the nature and structure of readiness for professional activity, we can conclude that they complement each other, expand and deepen our understanding of the complex and multifaceted phenomenon of «readiness». In addition, we believe that the study of the structure of individual readiness is required in accordance with a particular type of activity, taking into account general, universal components for any professional activity and specific professional components of readiness that are specific to a specific type of activity. Thus, summarizing the theoretical positions proposed by various researchers, we arrive at the conclusion that readiness for professional activity is a complex dynamic structure, which is divided into psychological, scientific-theoretical and practical, and includes the following components: motivational (motives, needs, emotions, aspirations, interests, values, ideals, etc.).

It is concluded that readiness is an essential prerequisite for the purposefulness and efficiency of the activity. The higher level of its formation helps a young specialist to perform high-quality professional duties, to apply knowledge, use experience, rebuild professional actions in accordance with difficult situations. However, the formation of readiness as a psychological and pedagogical process, its conditions and criteria directly proportional to the content of activities, which are oriented and to which students are taught. Accordingly, the formation of the readiness of future specialists in computer engineering to apply health-saving competence in professional activities means acquiring it knowledge, skills, experience, guidance on the formation of the necessary motives, giving mental processes and personality features such features that will ensure the future ability to effectively implement Health-saving competence.

*Key words:* health-saving competence; future specialists in computer engineering, readiness to use healthcare-saving competence.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Семеновська Л. А.

УДК 378:004-051:613/614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-76-84

**Жалій Руслан Васильович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

ruslanzaliy19671@gmail.com

<https://orcid.org/000-0001-7424-0742>

**Смірнов Артур Артюшевич,**

студент 4 курсу гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

smirnov/1987@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7390-1844>

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх інженерів сьогодні є актуальною в сучасних умовах. Перед сучасним суспільством постають глобальні проблеми переосмислення традиційних цінностей, визначення спільних цілей і пріоритетів, які об'єднували б народи і держави світу. Сучасне суспільство вносить суттєві зміни в усі сфери життя, інтенсифікація соціально-економічної еволюції світової спільноти вбачає головною потребою збереження і забезпечення здорового дозвілля і здорового способу життя різноманітних вікових категорій населення, що вимагає також формування широкого загалу фахівців, здатних цю потребу забезпечити.

Необхідність розв'язання проблеми збереження здоров'я молодого покоління знайшла відображення у Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), постанові Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002–2011 роки», Концепції «Здоров'я через освіту», Концепції неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004) та ін., в яких наголошується на збереженні і зміцненні здоров'я людини в органічній єдності всіх його складників, виховання у представників різних поколінь свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування здорового способу життя. Особливо це стосується підготовки майбутніх інженерів, яких у професійному плані не орієнтують на оздоровчу діяльність та культуру

здоров'язбереження. Тому постає нагальна потреба формування майбутніх інженерів здоров'язбережувальної компетентності, що сприятиме відповідальному ставленню до свого здоров'я та здоров'я інших як визначальної людської цінності. У цьому контексті саме в умовах професійно-прикладної фізичної підготовки в технічному університеті можливе створення теоретичних та методичних основ ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів, які в подальшій професійній діяльності будуть зорієнтовані на здоров'язбереження.

Т. Андрющенко аналізує процес формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема (Андрющенко, 2012, с.123-127). У статті Н. Башавець вказується на здоров'язбережувальну компетентність майбутнього фахівця як основу його культури (Башавець, 2013, с. 120-121). Деякі фахівці висвітлюють теоретичні аспекти поняття та рівні валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів. У низці своїх публікацій ми з'ясували специфіку формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти (Жалій, 2014, с. 23-29). Сучасні технології професійного спорту вивчає В. Кашуба, а Н. Москаленко з'ясує науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні (Кашуба, 2016; Москаленко, 2015).

Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є важливою проблемою теорії й методики професійної освіти, тому вважаємо за необхідне її досліджувати в контексті подальшого процесу формування готовності молоді до її застосування в професійній діяльності.

**Формулювання цілей статті.** У статті розглянемо особливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів у процесі професійної діяльності в умовах технічного закладу вищої освіти.

Зробимо спробу висвітлення організаційно-педагогічних характеристик процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів в мовах сучасних технічних вишів.

До педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних університетів України ми відносимо особливості організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів. Освітній процес здійснюється у вигляді професійно-прикладної фізичної підготовки. Останню розглядаємо принаймні в двох основних значеннях: як педагогічний процес, що має мету, зміст, кінцевий результат, запроваджується у вишах України як невід'ємна складова освітнього процесу (в результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за програмами, що передбачають особливості майбутнього професійного спрямування, студенти повинні оволодіти прикладними вміннями й навичками, які є

елементами окремих видів спорту; відбувається також акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, що особливо необхідні для високопродуктивної праці для майбутнього фахівця конкретної сфери реалізації; інший шлях визначається як набуття прикладних знань і вмінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці й відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей); як багатофункціональна модель підготовки майбутнього фахівця з урахуванням найбільш істотних факторів, які впливають на його працездатність, форм зв'язку й ступеня взаємозалежності різних параметрів, включених у модель (Кашуба, 2016, с. 47).

Основним підзаконним актом, що містить норми в сфері фізичної культури й спорту у ЗВО України є «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затверджене Наказом Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року № 4. Згідно цього документу, навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах: пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактору в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатокладності, що передбачає створення у ЗВО умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання; поєднанні державного управління і студентського самоврядування (Москаленко, 2015, с. 125).

Організація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту покладається на керівника ЗВО, котрий забезпечує прийняття управлінських рішень щодо створення необхідних умов для здійснення процесу фізичного виховання та масового спорту; включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 годин на тиждень та ін. На жаль, констатуємо факт відсутності такого уніфікованого підходу, оскільки в переважній більшості вищів фізичне виховання вивчається тільки в ході двох перших років навчання, що не є виправданим (Жалій, 2014, с. 159).

Передбачається, що організацію у вищому навчальному закладі в позанавчальний час спортивних заходів (змагань, розваг, ігор, свят, фестивалів тощо) здійснюють спортивний клуб, спортивний актив, суддівська колегія, організаційний комітет. Принагідно зазначимо про встановлені норми, що стосуються форм організації навчального процесу з фізичного виховання. Так, пункт 3.5.1. вказує «Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах

здійснюється в таких формах: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекція (теоретичне заняття); практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація». Однак, цей перелік не є вичерпним, тому диспозитивна норма пояснює, що вищим навчальним закладом може бути встановлено інші види навчальних занять з фізичного виховання.

То ж організація лекцій здійснюється, як правило, в аудиторіях ЗВО для курсу, напряму підготовки, академічної групи. Тематика курсу лекцій визначається навчальною програмою з фізичного виховання. Зміст курсу лекцій повинен передбачати засвоєння студентами знань з основ теорії методики й організації фізичного виховання, спортивного виховання (тренування), фізичної реабілітації, масового спорту.

На практичних заняттях викладач організує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у виді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться в спортивних залах, на спортивних майданчиках, стадіонах тощо, а їхня теоретична частина в аудиторіях або в навчально-методичних кабінетах (навчальних лабораторіях), оснащених необхідними наочними, технічними, відео-комп'ютерними засобами навчання. Перелік тем практичних занять визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати: теоретичну (методичну, організаційну) підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку тощо.

На семінарських заняттях викладач організує дискусію навколо попередньо визначених тем, до них студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань. На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами реферати, їх виступи, активність у дискусії, уміння формулювати і відстоювати свою позицію.

Такий вид роботи як індивідуальне заняття організується та проводиться з окремими студентами з метою підвищення рівня їх підготовки та розкриття індивідуальних здібностей. Аналізоване положення визначає також консультація як вид навчального заняття, при якому студент отримує відповіді від викладача на конкретні запитання або пояснення певних теоретичних (методичних, організаційних) положень чи аспектів їх практичного застосування.

Ефективність здоров'язбережувальної діяльності прямо залежить від умінь планування, координації, самоуправління, оцінювання її результатів. Ці здатності особистості у структурі здоров'язбережувальної компетентності нами виділено як організаційний компонент. Виконуючи організаційну функцію, цей складник передбачає: раціональне планування та проектування власних



дій; регламентацію часу, вибір оптимальних прийомів і форм здоров'язбережувальної діяльності. Особистісно-рефлексивний компонент відображає оцінне ставлення того, хто навчається, до перебігу й результатів здоров'язбережувальної діяльності.

Визначені у дослідженні зміст та структурні компоненти (мотиваційно-ціннісний, практично-діяльнісний, організаційний та особистісно-рефлексивний) здоров'язбережувальної компетентності мають бути для нас тим орієнтиром, який актуалізує розробку критеріально-діагностичного апарату дослідження, спрямовує науковий пошук на обґрунтування теоретичних і методичних аспектів формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування.

Сьогодні в освітній процес активно впроваджується нова освітня концепція компетентнісного підходу. Зважаючи на це, зазначає дослідниця І. Мося, сучасні педагогічні технології мають бути спрямовані не лише на формування високих рівнів професійних знань, умінь та навичок випускників професійно-технічних навчальних закладів, а й на виховання у них відповідальності, ініціативи, вольових якостей, здатностей самостійно опановувати нові галузі знань (Жалій, 2014, с. 159).

У зв'язку з вищевказаним, важливого значення для педагогічної теорії набуває визначення сприятливих педагогічних факторів та умов формування аспектів формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності.

Необхідною умовою цього процесу ми визначаємо змістовий компонент. Для прикладу окреслимо основні положення навчальної програми з дисципліни та особливості проведення легкоатлетичних змагань, що є обов'язковим для майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Адже легка атлетика представлена і в загальних програмах з фізичного виховання студентів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого року. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, вищих і середніх навчальних закладах тощо. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Зміст програми дисципліни нам цікавий в контексті її вивчення за вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вишах України для підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є надзвичайно важливим напрямком діяльності освітньої діяльності, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню

хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультурозминок, гімнастики для очей та ін.

Перспективними напрямки подальших наукових пошуків є:

- включення здоров'язбережувального складника до структури освітніх програм для фахівців різних спеціальностей з урахуванням їхньої подальшої діяльності;
- висвітлення методики організації роботи зі студентами в процесі професійної підготовки.

### **Список використаної літератури**

**1. Андрищенко Т. К.** Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123-127. **2. Башавець Н. А.** Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. № 1 – 2. С. 120-121. **3. Жалий Р. В.** Валеологическая компетентность студентов технических вузов Украины: теоретическое обоснование критериев и уровней ее сформированности. *Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания. Монография*. Под ред. А. П. Романчука, И. В. Мороза. Одесса: «Юридична література». 2014. С. 159-169. **4. Жалий Р. В.** К вопросу о понятии валеологической компетентности студентов технических ВУЗов Украины. *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. Междун. науч.-практич. конф. / Уфимск. авиац. техн. ун-т. Уфа: Издательство «Мир печати», 2014. С. 79-82.* **5. Кашуба В.** Инновационные технологии в современном спорте. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 46-57. **6. Москаленко Н.** Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 124-128.

### **References**

**1. Andriushchenko, T. K.** (2012). Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti yak sotsialno-pedahohichna problema [Formation of healthcare-saving competence as a socio-pedagogical problem]. *Naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University*, 7, 123-127 [in Ukrainian]. **2. Bashavets, N. A.** (2013). Zdoroviazberezhualna kompetentnist maibutnoho fakhivtsia yak osnova yoho kultury [Healthcare-saving competence of the future specialist as the basis of his culture]. *Nauka i osvita – Science and education*, 1-2, 120-121 [in Ukrainian]. **3. Zhalij, R. V.** (2014). Valeologicheskaya kompetentnost' studentov tekhnicheskikh vuzov Ukrainy: teoreticheskoe obosnovanie kriteriev i urovnej ee sformirovannosti [Valeological competence of students of technical universities of Ukraine: theoretical

substantiation of the criteria and levels of its formation]. Psihologicheskie, pedagogicheskie i mediko-biologicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya: monografiya / pod red. A. P. Romanchuka, I. V. Moroza – Psychological, pedagogical and biomedical aspects of physical education: monograph (pp. 159-169). Odessa: «Yuridichna literatura» [in Russian]. **4. Zhalij, R. V.** (2014). K voprosu o ponyatii valeologicheskoy kompetentnosti studentov tekhnicheskikh VUZov Ukrainy [To the question of the concept of valeological competence of students of technical universities of Ukraine]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mat. Mezhdun. nauch.-praktich. konf. – Actual problems of physical education, sports and tourism: materials of the International scientific-practical conference (pp. 79-82). Ufa: Izdatel'stvo «Mir pechati» [in Russian]. **5. Kashuba, V.** (2016). Innovacionnye tekhnologii v sovremennom sporte [Innovative technologies in modern sports]. Sportivnij visnik Pridniprov'ya – Sport Bulletin of Prydniprovie, 1, 46-57 [in Russian]. **6. Moskalenko, N.** (2015). Naukovo-teoretychni osnovy innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Scientific and Theoretical Foundations of Innovative Technologies in Physical Education]. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya – Sport Bulletin of Prydniprovie, 2, 124-128 [in Ukrainian].

**Жалій Р. В., Смірнов А. А. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів у процесі професійної діяльності**

У статті висвітлюються особливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів у процесі професійної діяльності в умовах технічного закладу вищої освіти. У статті доводиться, що проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів сьогодні є актуальною в сучасних умовах. Перед сучасним суспільством постають глобальні проблеми переосмислення традиційних цінностей, визначення спільних цілей і пріоритетів, які об'єднували б народи і держави світу. Сучасне суспільство вносить суттєві зміни в усі сфери життя, інтенсифікація соціально-економічної еволюції світової спільноти вбачає головною потребою збереження і забезпечення здорового дозвілля і здорового способу життя різноманітних вікових категорій населення, що вимагає також формування широкого загалу фахівців, здатних цю потребу забезпечити.

Особливо це стосується підготовки майбутніх інженерів, яких у професійному плані не орієнтують на оздоровчу діяльність та культуру здоров'язбереження. Тому постає нагальна потреба формування майбутніх інженерів здоров'язбережувальної компетентності, що сприятиме відповідальному ставленню до свого здоров'я та здоров'я інших як визначальної людської цінності. У цьому контексті саме в умовах професійно-прикладної фізичної підготовки в технічному університеті можливе створення теоретичних та методичних основ ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності

майбутніх інженерів, які в подальшій професійній діяльності будуть зорієнтовані на здоров'язбереження.

Зроблено висновок, що формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є надзвичайно важливим напрямком діяльності освітньої діяльності, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультурозминок, гімнастики для очей та ін.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальна компетентність; майбутні інженери, формування здоров'язбережувальної компетентності.

**Жалий Р. В., Смирнов А. А. Формирование здоровьесберегательной компетентности будущих инженеров в процессе профессиональной деятельности**

В статье освещаются особенности формирования здоровьесберегательной компетентности будущих инженеров в процессе профессиональной деятельности в условиях технического учреждения высшего образования. В статье доказано, что проблема формирования здоровьесберегательной компетентности будущих инженеров сегодня является актуальной в современных условиях. Перед современным обществом возникают глобальные проблемы переосмысления традиционных ценностей, определение общих целей и приоритетов, которые объединяли бы народы и государства мира. Современное общество вносит существенные изменения во все сферы жизни, интенсификация социально-экономической эволюции мирового сообщества видит главной потребностью сохранения и обеспечения здорового досуга и здорового образа жизни различных возрастных категорий населения, требует также формирование широкой общественности специалистов, способных эту потребность обеспечить.

Особенно это касается подготовки будущих инженеров, которых в профессиональном плане не ориентируют на оздоровительную деятельность и культуру здоровьесбережения. Поэтому возникает насущная необходимость формирования в будущих инженеров здоровьесберегательной компетентности, будет способствовать ответственному отношению к своему здоровью и здоровью других как определяющей человеческой ценности. В этом контексте именно в условиях профессионально-прикладной физической подготовки в техническом университете возможно создание теоретических и методических основ эффективного формирования здоровьесберегательной компетентности будущих инженеров, которые в дальнейшей профессиональной деятельности будут ориентированы на здоровьесбережение.

Сделан вывод, что формирование здоровьесберегательной компетентности будущих инженеров является чрезвычайно важным направлением деятельности образовательную деятельность, поскольку

малоподвижный образ жизни, большая нагрузка на зрение, опорно-двигательный аппарат «способствует» распространению хронических заболеваний, избежать которых возможно лишь при условии двигательной активности, физкультурзаминок, гимнастики для глаз и др.

*Ключевые слова:* здоровьесберегательная компетентность; будущие инженеры, формирование здоровьесберегательной компетентности.

**Zhaliy R., Smirnov A. Formation of Healthcare Saving Competence of Future Engineers in the Process of Professional Activity**

The article highlights the peculiarities of the formation of the healthcare-saving competence of future engineers in the process of professional activity in the conditions of the technical institution of higher education. The article concludes that the problem of the formation of healthcare-saving competence of future engineers today is relevant in today's conditions. The modern society faces global problems of rethinking traditional values, defining common goals and priorities that would unite nations and states of the world. Modern society makes significant changes in all spheres of life, the intensification of socio-economic evolution of the world community sees the main need to preserve and provide healthy leisure and healthy lifestyles of various age groups of the population, which also requires the formation of a wide range of specialists capable of this need.

This is especially true for the training of future engineers who are not professionally guided by the health-improving activities and the health-care culture. Therefore, there is an urgent need for the formation of future health engineers of preserving competence, which will promote a responsible attitude towards their health and health of others as a defining human value. In this context, it is in the conditions of professional-applied physical training in a technical university that it is possible to create theoretical and methodological foundations for the effective formation of the health-saving competence of future engineers who, in the further professional activities, will focus on healthcare.

It is concluded that the formation of healthcare saving competence of future engineers is an extremely important area of educational activity, since a sedentary lifestyle, a large load on the eyesight, musculoskeletal system "promotes" the spread of chronic diseases, which can only be avoided under condition of motor activity, physical activity, gymnastics for eyes, etc.

*Key words:* health-saving competence; future engineers, formation of healthcare-saving competence.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Семеновська Л. А.

УДК 371.134

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-85-92

**Мороз Юрій Миколайович,**

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.  
morzev1978@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2788-913X>

**Остапов Андріан Васильович,**

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

[elenaostapova04@gmail.com](mailto:elenaostapova04@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

**Остапова Олена Олександрівна,**

старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна.

[elenaostapova04@gmail.com](mailto:elenaostapova04@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-5411-7456>

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ  
З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ**

Реформування національної економіки пов'язане з глибокими структурними перетвореннями у всіх сферах суспільного життя, трансформацією господарського комплексу України, здійсненням ефективної регіональної політики і т.д. Не менш важливим завданням залишається пошук раціональних методів та способів активізації розвитку тих видів діяльності, для котрих існують всі необхідні умови і які по своїй соціальній результативності та економічній віддачі можуть скласти гідну конкуренцію традиційним галузям господарства. Серед таких своєрідних «ядер росту» пріоритетне місце займає рекреаційна сфера.

У 20-му столітті відпочинок став невід'ємною складовою життєдіяльності людини та забезпечував її нормальне фізіологічне та психічне функціонування. У 21-му столітті з огляду на погіршення екологічної ситуації на всій планеті поступово збільшується кількість зацікавлених у покращенні власного здоров'я. Це пояснюється, зокрема, необхідністю у біологічному відновленні, відпочинку та релаксації після стресів, які кожна людина стала отримувати щоденно. Таким чином, усе більше людей, причому не тільки похилого віку та хворих,

приймають рішення про використання курортних послуг, а рекреаційна діяльність, що спрямована на відновлення розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчого і культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, набирає обертів. Сучасні технології звільнили людину від багатьох видів діяльності. Як результат більшої кількості вільного часу, рекреація стала невід'ємною частиною людського життя. Проте людина може використовувати час конструктивно або деструктивно для себе. Тому одне з основних завдань фізичної рекреації полягає в правильній організації вільного часу (Андрєєва, 2004). Фізична рекреація – ефективний профілактичний засіб, що може протидіяти негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації (урбанізації, підвищенню толерантності до стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації тощо). Більшість рекреаційних занять є простими й доступними для широкого загалу. Вищезазначені чинники спричиняють швидкий розвиток фізичної рекреації як окремої науки. Розвиток фізичної рекреації підтверджується чималим обсягом наукової літератури, публікаціями в зарубіжних і вітчизняних журналах («Journal of Travel Research», «Tourism Management», «Tourism Recreation Research», «Міжнародний туризм»), дисертаційними працями тощо.

Проблеми розвитку та становлення фізичної рекреації як науки вивчали такі вітчизняні фахівці, як Є. Приступа, О. Жданова, О. Андрєєва, М. Дутчак, Т. Круцевич, Ю. Шкрєбтій, А. Дзундза й ін. Щодо функціонування галузевих терміносистем, то слід відзначити праці В. Іващенко, Т. Кияка, Л. Симоненко Т. Михайленко, Г. Наконечної, Е. Огар, Б. Михайлишина, І. Янківа. Рекреаційна освіта розглядалася у публікаціях О. Андрєєвої, О. Благій, Є. Колотової, Л. Лук'янової, проблеми рекреаційної підготовки у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю досліджували О. Жданова, В. Жолдак, Л. Заневська, В. Зігунов, В. Квартальнов, Т. Круцевич, В. Поляковський, Є. Приступа, Ю. Рижкін, А. Тучак, В. Чепік, Г. Щука та ін. У різних країнах проводять систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з цієї тематики (Данилевич, 2013).

Для реалізації відповідних програм оздоровлення населення в нашій державі актуальним стає питання підготовки достатньої кількості висококваліфікованих фахівців з рекреації, адже питанню підготовки фахівців для сфери рекреації в Україні не приділяється належної уваги.

Відсутність ґрунтовних досліджень за обраною проблематикою обумовило вибір теми та визначило мету статті: висвітлення особливостей підготовки фахівців з фізичної рекреації.

Під час проведення дослідження були використані такі методи як: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів, систематизація, узагальнення.

Збереження здоров'я людини вважається глобальною проблемою соціального розвитку сучасного суспільства. Основна стратегія її вирішення полягає в залученні населення до здорового способу життя.

Шляхи втілення цієї ідеї відображено в основних документах ООН (резолуції Генеральних Асамблей «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру»), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту), Всесвітньої організації охорони здоров'я (Глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров'я), Ради Європи (Європейська спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт). Залучення людей до активних занять фізичною культурою, в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян (Паффенбаргер, 1999). Поряд із зауваженнями щодо недостатнього використання оздоровчих можливостей рухової активності населенням, найбільш перспективним шляхом для їх реалізації фахівці вбачають в провадженні інноваційних стратегій, які стимулюють існуючі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду (Андрєєва, 2004).

Значне коло таких інновацій містять у собі рекреаційні технології, які сьогодні втілюються у різних сферах людської діяльності. Грунтуючись на використанні засобів фізичної культури різної спрямованості а також завдяки поєднанню з іншими факторами здорового способу життя вони здатні вирішувати широке коло завдань – від забезпечення активного відпочинку, розваги та відновлення, до покращення функціональних резервів організму, що в соціальному аспекті сприяє підвищенню оздоровчого потенціалу усього населення.

Не викликає сумнівів той факт, що на сучасному етапі розвитку суспільства рекреаційна діяльність перетворилася в один з найважливіших соціально-економічних факторів. Забезпечення різноманітних рекреаційних потреб населення стає можливим завдяки формуванню та розвитку певної сфери суспільно-організованої праці – рекреаційної галузі, що включає санаторно-курортне обслуговування, масовий відпочинок та дозвілля.

Незважаючи на те, що за останні 15–17 років український ринок рекреаційних послуг значно розширився, до занять фізичною культурою залучена ще досить мала кількість людей – 2% населення, порівняно з їх кількістю в США –14% населення, та європейськими країнами – 6% (Паффенбаргер, 1999). Ці факти свідчать про великі резерви та перспективність розвитку даної галузі. Розширення інфраструктури рекреаційних зон в Україні обумовлює додаткові перспективи розвитку фізичної рекреації. Стрімкий ріст кількості оздоровчо-рекреаційних баз, відпочинкових комплексів, які сьогодні відкриваються, створюють робочі місця для фахівців рекреаційного напрямку. Разом з цим, практика свідчить, що посади фахівців з фізичної рекреації нерідко займають люди без спеціальної освіти, які в кращому випадку пройшли навчання на експрес-курсах, організованих навчальними центрами, або взагалі займались самоосвітою, черпаючи інформацію з інтернету та популярних видань. Короткотривале навчання на експрес-курсах може в



даному випадку розглядатись як підвищення кваліфікації фахівців відповідного профілю, проте не в змозі забезпечити їх фундаментальної підготовки, яка дозволяла б ефективно вирішувати усе коло завдань, та функціональних обов'язків. Вище сказане обумовлює необхідність організації спеціалізованої підготовки фахівців даного профілю на базі вищих навчальних закладів (Данилевич, 2013).

Сучасні тенденції розвитку галузі фізичної рекреації висувають високі вимоги до особистості фахівця. Він повинен вміти визначати показники фізичного стану людини і на їх основі призначати програму оздоровчих заходів, володіти сучасними технологіями фізичної рекреації і правильно їх застосовувати. Діяльність в сфері фізичної рекреації вимагає наявності спеціальних комунікативних вмінь та навичок роботи з різними верствами населення.

Для прикладу розглянемо особливості підготовки фахівців з фізичної рекреації в різних країнах світу.

В США відділення з підготовки фахівців даного напрямку називають «Лідерство для дозвілля», що підкреслює необхідність володіння не тільки спеціальними знаннями, але й розвитку особистісних організаційних здібностей, які дозволять забезпечити «лідерство» в певній групі людей, мотивуючи їх на активний відпочинок (Андрєєва, 2004).

На сьогоднішній день у деяких країнах світу рекреація виділяється у окремий напрям підготовки. Так, наприклад, у Польщі підготовка майбутніх фахівців за напрямом «Туризм та рекреація» на бакалавраті передбачає спеціалізацію «Оздоровлення біологічне», у магістратурі – «Курортний туризм та SPA» (Паффенбаргер, 1999). Навчання в університетах за першою спеціалізацією покликане підготувати висококласних фахівців, здатних керувати санаторіями, центрами відпочинку, закладами біологічного оздоровлення та спортивно-рекреаційною інфраструктурою. У Литві студенти Європейського гуманітарного університету, що закінчили програму «Культурне надбання», отримують ступінь бакалавра з рекреації та туризму (Приступа, 2010). А от у Канаді усі охочі можуть закінчити дипломну програму «Спа-менеджмент» (Spa Management) та отримати диплом з «Гостинності та управління курортами» (Hospitality & Resort Management Diploma) (Приступа, 2007). Навчання за цією програмою, наприклад у Канадському коледжі з туризму, передбачає вивчення таких дисциплін як: готельне господарство, вступ до спа-індустрії, фінансовий менеджмент спа-індустрії, ритейл-менеджмент в спа, лідерство і менеджмент в індустрії гостинності тощо. У Капіланському університеті (Північний Ванкувер) можливо також отримати диплом з «Управління курортними місцевостями» та «Управління відпочинком на свіжому повітрі» (Destination Resort Management Program, Outdoor Recreation Management Diploma) (Приступа, 2007).

Таким чином підсумовуючи вищевикладене, можна наголосити на тому, що Україна володіє потужним рекреаційним потенціалом, а

отже, головним завданням має стати забезпечення рекреаційної галузі достатньою кількістю висококваліфікованих фахівців, під час підготовки яких необхідно акцентувати увагу на соціальній значущості та перспективності здійснення даної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні досвіду підготовки фахівців для сфери рекреації як в Україні, так і в різних країнах світу.

### **Список використаної літератури**

- 1. Андрєєва О. В.** Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності: матеріали IV наук.-практ. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів: ЛДДФК, 2004. С.244-245.
- 2. Данилевич М.** Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. / за ред. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 307–312.
- 3. Паффенбаргер Р.** *Здоровий образ життя*. К.: Олимпийская литература, 1999. 319 с.
- 4. Приступа Є.** Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 106–112.
- 5. Приступа Є.** *Фізична рекреація* : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

### **References**

- 1. Andrieieva, O. V.** (2004). Aspekty pidhotovky kadriv z rekreatsiino-turystskoi diialnosti [Aspects of personnel training for recreation and tourism activities]. Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleння: materialy IV nauk.-prakt. konf. – Problems of Activation of the Recreational-Health Activity of the Population: materials of the IV Scientific-Practical Conference (pp. 244-245). Lviv: LDIFK [in Ukrainian].
- 2. Danylevych, M.** (2013). Poniatiinyi aparat profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti [Conceptual apparatus for the training of future specialists in physical education and sports for recreation and recreation activities]. Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriiia № 15: «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury» / Fizychna kultura i sport: zb. nauk. pr. – Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University. Series No 15: «Scientific and pedagogical problems of physical culture» / Physical culture and sports: a collection of scientific works, Vyp. 4(29), (pp. 307-312). K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
- 3. Paffenbarger, R.** (1999). *Zdorovyj obraz zhizni* [Healthy lifestyle]. K.: Olimpijskaya literatura [in Russian].
- 4. Prystupa, Ye.** (2007). Kontseptsiia vilnoho chasu liudyny yak vazhlyvoi katehorii rekreatsii [The concept of free human time as an important category

of recreation]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 1, 106-112 [in Ukrainian]. **5. Prystupa, Ye.** (2010). Fizychna rekreatsiia [Physical recreation]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

**Мороз Ю. М., Остапов А. В., Остапова О. О. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання**

В статті розкрито особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичної рекреації в системі фізичного виховання. Розкрито важливість підготовки висококваліфікованих фахівців рекреаційної сфери, адже Україна володіє великим рекреаційним потенціалом, ефективно освоєння якого може забезпечити не тільки більш повне задоволення потреб населення в оздоровленні і відпочинку, а й принести реальну економічну вигоду. Для реалізації відповідних програм оздоровлення населення в нашій державі актуальним стає питання підготовки достатньої кількості висококваліфікованих фахівців з фізичної рекреації. Не викликає сумнівів той факт, що на сучасному етапі розвитку суспільства рекреаційна діяльність перетворилася в один з найважливіших соціально-економічних факторів. Забезпечення різноманітних рекреаційних потреб населення стає можливим завдяки формуванню та розвитку певної сфери суспільно-організованої праці – рекреаційної галузі, що включає санаторно-курортне обслуговування, масовий відпочинок та дозвілля. Залучення людей до активних занять фізичною культурою, в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян. Поряд із зауваженнями щодо недостатнього використання оздоровчих можливостей рухової активності населенням, найбільш перспективним шляхом для їх реалізації фахівці вбачають в провадженні інноваційних стратегій, які стимулюють існуючі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду. Ґрунтуючись на використанні засобів фізичної культури різної спрямованості а також завдяки поєднанню з іншими факторами здорового способу життя вони здатні вирішувати широке коло завдань – від забезпечення активного відпочинку, розваги та відновлення, до покращення функціональних резервів організму, що в соціальному аспекті сприяє підвищенню оздоровчого потенціалу усього населення.

Сучасні тенденції розвитку галузі фізичної рекреації висувають високі вимоги до особистості фахівця. Він повинен вміти визначати показники фізичного стану людини і на їх основі призначати програму оздоровчих заходів, володіти сучасними технологіями фізичної рекреації і правильно їх застосовувати. Діяльність в сфері фізичної рекреації вимагає наявності спеціальних комунікативних вмінь та навичок роботи з різними верствами населення.

*Ключові слова:* фізична рекреація, здоровий спосіб життя, рекреаційні технології, фахівець з фізичної рекреації.

**Мороз Ю. Н., Остапов А. В., Остапова А. А. Особенности подготовки будущих специалистов по физической рекреации в системе физического воспитания**

В статье раскрыты особенности подготовки будущих специалистов по физической рекреации в системе физического воспитания. Раскрыто важность подготовки высококвалифицированных специалистов рекреационной сферы, ведь Украина обладает большим рекреационным потенциалом, эффективное освоение которого может обеспечить не только более полное удовлетворение потребностей населения в оздоровлении и отдыха, но и принести реальную экономическую выгоду.

Для реализации соответствующих программ оздоровления населения в нашем государстве актуальным становится вопрос подготовки достаточного количества высококвалифицированных специалистов по физической рекреации. Не вызывает сомнений тот факт, что на современном этапе развития общества рекреационная деятельность превратилась в один из важнейших социально-экономических факторов. Обеспечение различных рекреационных потребностей населения становится возможным благодаря формированию и развитию определенной сферы общественно-организованного труда – рекреационной отрасли включает санаторно-курортное обслуживание, массовый отдых и досуг. Привлечение людей к активным занятиям физической культурой, в сочетании с рациональным питанием, борьбой с вредными привычками, соответствующими экологическими условиями обеспечивает надлежащий уровень здоровья и высокую продолжительность активной жизни граждан. Наряду с замечаниями по поводу недостаточного использования оздоровительных возможностей двигательной активности населением, наиболее перспективным путем для их реализации специалисты видят в производство инновационных стратегий, которые стимулируют существующие прогрессивные подходы и способствуют интеграции в отечественную систему передового мирового опыта. Основываясь на использовании средств физической культуры различной направленности а также благодаря сочетанию с другими факторами здорового образа жизни они способны решать широкий круг задач – от обеспечения активного отдыха, развлечения и восстановления, к улучшению функциональных резервов организма, что в социальном аспекте способствует повышению оздоровительного потенциала всего населения.

Современные тенденции развития отрасли физической рекреации предъявляют высокие требования к личности специалиста. Он должен уметь определять показатели физического состояния человека и на их основе назначать программу оздоровительных мероприятий, владеть современными технологиями физической рекреации и правильно их применять. Деятельность в сфере физической рекреации требует наличия специальных коммуникативных умений и навыков работы с различными слоями населения.

*Ключевые слова:* физическая рекреация, здоровый образ жизни, рекреационные технологии, специалист по физической рекреации.

**Moroz Y., Ostapov A., Ostapova O. Features of the Training of Future Specialists in Physical Recreation in the System of Physical Education**

The article reveals the peculiarities of the training of future specialists in physical recreation in the system of physical education. The importance of preparation of highly qualified specialists in the recreational sphere is revealed, because Ukraine possesses a great recreational potential, effective development of which can provide not only more complete satisfaction of the needs of the population in recovery and rest, but also bring real economic benefits. For the implementation of appropriate programs for the improvement of the population in our country, the issue of training a sufficient number of highly skilled specialists in physical recreation is becoming relevant. There is no doubt that at the present stage of the development of society, recreational activities have become one of the most important socio-economic factors. Provision of various recreational needs of the population becomes possible due to the formation and development of a certain sphere of socially-organized work - a recreational area that includes sanatorium and resort services, mass recreation and leisure. Involving people in active physical education, combined with rational nutrition, the fight against harmful habits, and appropriate environmental conditions provides an adequate level of health and a high life expectancy of citizens. Along with the comments about the insufficient use of recreational opportunities for motor activity by the population, experts consider the most promising way for their realization to implement innovative strategies that stimulate existing progressive approaches and promote integration into the national system of advanced world experience. A significant number of such innovations include recreational technologies, which are now embodied in various spheres of human activity. Based on the use of physical means of different orientation, and by combining with other factors of a healthy lifestyle, they are able to solve a wide range of tasks – from providing active recreation, recreation and restoration, to improving the functional reserves of the organism, which in the social aspect contributes to improving the health potential of the entire population.

Modern trends in the development of the field of physical recreation place high demands on the personality of a specialist. He must be able to determine the indicators of physical condition of a person and on their basis to design a program of recreational activities, to have modern technologies of physical rearing and to apply them correctly. Activities in the field of physical recreation require the presence of special communication skills and skills of working with different segments of the population.

*Key words:* physical recreation, healthy lifestyle, recreational technologies, specialist in physical recreation.

Стаття надійшла до редакції 16.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Рибалко Л. М.

УДК 378.011.3-051:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-93-103

**Отравенко Олена Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

yelenot@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

**Подибайло Олексій Юрійович,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

podibaa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8772-1585>

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ІМІДЖУ ТА МОТИВАЦІЇ  
ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Перспективи гуманізації освітнього процесу в закладах вищої освіти визначаються за допомогою стандартів та законодавчих документів, які приймаються державою, щодо галузі освіти та фізичної культури і спорту. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини.

Проблема формування особистісного іміджу та мотивації до рухової активності студентів стає пріоритетним напрямом розвитку сучасної системи в закладах вищої освіти, стратегічна мета якого – виховання та розвиток особистості здобувача, готового до творчої діяльності й етичної поведінки. Як показує аналіз практики, заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти не покривають дефіциту рухової активності молоді. Нажаль, заняття фізичного виховання в закладах вищої освіти не здатні охопити руховою активністю усіх бажаючих, а тривале вимушене сидіння на лекціях, інформаційне навантаження, сучасні комп'ютерні технології істотно знижують рухову активність молодого покоління.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», зазначено, що на сьогодні необхідно сформувати у суспільстві умови для розвитку оздоровчої рухової активності й покращення та збереження здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі». А індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільовому комплексу програму «Фізичне виховання

– здоров'я нації», яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Значна частина дослідників наголошують на важливості проблеми оздоровчої фізичної культури, рухової активності та здорового способу життя молоді (М. Зубалій, 2006; Б. Мицкан, 2007; Г. Грибан, 2009; В. Романова, 2009; І. Салук, 2010; С. Трачук, 2011; Є. Ільїн, 2013; А. Ровний, 2014; Н. Пангелова, 2017); питання виховання потреби, мотивів та інтересу здобувачів освіти до занять фізичними вправами, ставлення студентів до занять з фізичного виховання та удосконалення процесу рухової активності досліджували Н. Москаленко, 2003; Г. Безверхня, 2004; О. Дубогай, 2006; Б. Шиян, 2006; Л. Іванченко, 2007; А. Томенко, 2008; О. Отравенко, 2011; Є. Федоренко, 2012; І. Боднар, 2013; О. Андреева, 2014; А. Дейкеко, 2014; Т. Круцевич, 2014, 2017; І. Степанова, 2016; О. Іщенко, 2016 та ін.

У зв'язку з вище обумовленим, необхідністю залучення студентської молоді до занять фізичним вихованням і спортом у закладах вищої освіти й недостатнім рівнем мотивації до рухової активності, та необхідністю формування особистісного іміджу й навичок здорового способу життя та відсутністю мотиваційного потенціалу є постійною та досить актуальною проблемою.

Отже, теоретичний аналіз наукових праць, у яких представлені результати наукових досліджень показав, що проблема формування мотивації до рухової активності студентської молоді, ще недостатньо розроблена в теоретичному та практичному аспектах. Потребують теоретичного обґрунтування і практичної реалізації фактори, які обумовлюють мотивацію до занять фізичними вправами.

*Метою* нашої роботи є здійснення аналізу стану сформованості особистісного іміджу та мотивації до рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти та визначення сутності понять: «мотив», «мотивація», «рухова активність», «імідж» у вітчизняних й закордонних дослідженнях.

Упродовж останніх років науково-технічний прогрес в Україні спричиняє великі зміни в багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення освітнього процесу. Обсяг навчального навантаження, засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від здобувачів великих психічних напружень і фізичних зусиль.

Аналіз досліджень учених свідчить, що за останнє десятиріччя спостерігається чітка тенденція збільшення захворюваності студентської молоді різних регіонів нашої держави. За даними Міністерства охорони здоров'я України здоровими вважають лише близько 10% молоді, понад 50% – мають незадовільну фізичну підготовку, близько у 60% здобувачів низький рівень фізичного

розвитку. Це пов'язано не лише з проблемами економіки та екології, а й із недооцінкою ролі фізичного виховання в освітньому процесі студентської молоді у закладах вищої освіти. Тому, одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я, оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентської молоді є заняття фізичними вправами, які є важливими для збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у вищому навчальному закладі (Грибан, 2009).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я студентської молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Круцевич & Марченко, 2008).

Поділяючи думку О. Дубогай вважаємо, що залучення студентської молоді до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку мотивів до цієї діяльності (Дубогай, 2006).

Як показують розвідки, мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до здійснення якої-небудь дії, включеної в обумовлену цим мотивом, діяльність. Мотиви включають різноманітні компоненти – потреби, інтереси, переконання, ідеали, емоції. Потреба – це відчуття людиною недоліку чого-небудь. Дотепер немає однієї всіма прийнятої ідентифікації певних потреб. Потреби можна класифікувати як первинні та вторинні. Первинні потреби – це фізіологічні потреби. Вони, як правило, є вродженими (потреба в їжі, воді, потреба дихати, спати та ін.). Вторинні потреби за своєю суттю є психологічними, наприклад потреба в успіху, повазі. Отже, психологи мотивацію розглядають як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності людини – її поведінки, діяльності. Вищими рівнями цієї регуляції є свідомо-вольовий та емоційно-ціннісний, що включають в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності та ін. (Маслоу, 2003).

Утім, у педагогіці мотивацію визначають як загальну назву для процесів, методів, засобів спонукання студентів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного освоєння змісту освіти. Зосередимо увагу на тому, що мотивація як процес зміни станів і відносин особистості ґрунтується на мотивах. Педагоги мотивами вважають конкретні спонукання, причини, що змушують особистість діяти, робити вчинки. Мотиви навчання підрозділяють на зовнішні й внутрішні. Крім



того, окремі вчені виділяють усвідомлені й неусвідомлені мотиви. Перші виражаються в умінні студентів розповісти про те, які причини спонукають його до дії. Неусвідомлені мотиви лише відчуються, існують у не контрольованих свідомістю потягах, які проте можуть бути дуже сильними (Дутчак & Круцевич & Трачук 2010).

Таким чином, мотивація – джерело активності людини, що вивчається в самих різних аспектах: як один конкретний мотив; як єдина система мотивів; як особлива сфера, що включає в себе потреби, мотиви, цілі, інтереси в їхній взаємодії (Отравенко, 2011).

При цьому вчені підкреслюють, що поняття «мотив» вужче за поняття «мотивація», яке «виступає тим складним механізмом співвіднесення особистістю зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки, який визначає виникнення, напрямок, а також способи здійснення конкретних форм діяльності» (Маслоу, 2003).

*Таблиця 1.*

**Трактування поняття «мотив» з різних позицій вчених**

<b>Автор</b>	<b>Визначення поняття</b>
Г. Безверхня, 2004	Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність;
Л. Божович, 1996	мотив – це те, заради чого здійснюється діяльність, «у якості мотиву можуть виступати предмети зовнішнього миру, уявлення, ідеї, почуття й переживання»;
Є. Ільїн, 2013	серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших відносить бажання дитини займатись будь-яким видом рухової діяльності або фізичними вправами, до других – бажання займатись тільки улюбленим видом фізичних вправ;
Т. Круцевич, Т. Імас, О. Марченко, 2017	мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети;
О. Леонт'єв, 1971; С. Рубінштейн, 1999; А. Маслоу, 2003	співвідносять мотив з потребою;
Є. Федоренко, 2012	вивчаючи первинні мотиви учнів, пробуджує їхню активність, виховує прагнення дітей на самовдосконалення.

Отже, ефективна мотивація через потреби вимагає постійного виявлення у здобувачів освіти актуальних потреб, які є рушійною силою їхньої активності.

*Таблиця 2.*

**Аналіз трактувань поняття «рухова активність»**

<b>Автор</b>	<b>Визначення поняття</b>
Вікіпедія	сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності;
І. Бех, 2008	специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем;

Г. Грибан, 2004	рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи;
М. Дутчак, Є. Баженов, 2015	це свідоме переміщення тіла та (або) його частин у просторі та у часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, що потребує додаткових витрат енергії, та спрямоване на досягнення визначеної мети;
Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010	рівень рухової активності в шкільному віці головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезофілія), а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять в позанавчальний час;
Т. Круцевич, С. Трачук, 2017	невіддільна частина способу життя і поведінки дітей, що визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму який росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей і підлітків;
Л. Сергієнко, 2004	рухова активність людини генетично обумовлена в онтогенезі.

Імідж ділової людини – це повний образ особистості, в якому найяскравіше втілене те, як особистість виглядає, говорить, одягається, діє; її вміння триматися, осанка, поза і мова тіла, аксесуари. Цікаво, що вже при першому погляді на людину можна сформувані певне уявлення про неї. Іноді перше враження відіграє визначальну роль в оцінці особистості оточуючими. Основними засобами створення образу людини стає стиль поведінки і мовлення, голос, міміка, жести, зовнішній вигляд (зачіска, макіяж, одяг) особистості. Образ, що створюється у ході безпосередньої взаємодії, достатньо стабільний та може бути досить сталим навіть всупереч подальшій поведінці суб'єкта. Але робота над створенням іміджу ділової людини не зводиться лише до створення зовнішнього образу, який може маскувати реальну сутність людини. Зовнішній вигляд – це лише стиль, обумовлений внутрішнім складом особистості (Гайдук, 2013).

*Таблиця 3.*

**Аналіз трактувань поняття «імідж»**

<b>Автор</b>	<b>Визначення поняття</b>
Вікіпедія	штучна імітація або подання зовнішньої форми будь-якого об'єкта, особливо особи;
Словник С. Ожегова	погляд, уявлення, думку, що виражає оцінку чого-небудь, ставлення до чого-небудь, погляд на що-небудь;
Е. Семпсон, 1989	«особистий імідж – це ваш образ. Ви не можете не мати іміджу! Хочете ви цього чи ні, довколишні бачать те, що ви обрали, щоб показати їм... Те, як ви йдете, сидите чи стоїте, є результатом

	навчання, темпераменту та умов, але те, як ви одягаєтесь, є результатом вашого особистого вибору». Говорячи про особистісний імідж, науковець виділяє три його види: самоімідж, імідж, що сприймається, необхідний імідж;
Н. Прус, 2016	Імідж особистості – це сукупний образ, уявлення, що виникає в інших про особу та формує ставлення про неї. Під сукупним образом розуміємо зовнішній вигляд, дії, поведінку, жести та внутрішню складову (характер, моральні якості, мислення, ставлення до себе, до інших, емоції та їх вираження);
В. Шепель, 2002	індивідуальна подоба або ореол, що створюється засобами масової інформації, соціальною групою чи власними зусиллями особи для привернення до себе уваги;
Д. Ягер, 2004	мистецтво «керувати враженням». Імідж складається з усієї сукупності рис, зовнішнього вигляду, мови, манери поведінки.

Особистий імідж визначається складним набором внутрішніх і зовнішніх факторів, що складають самоімідж, бажаний і необхідний імідж. Складниками особистого іміджу здобувача вищої освіти ми визначили:

- зовнішній вигляд (одяг, аксесуари до одягу; постава і хода).
- високу самооцінку та впевненість у собі;
- моральні цінності особистості;
- соціальну та особисту відповідальність, «я – причина всього позитивного й негативного в моєму житті»);
- бажання змінюватися й удосконалюватися та вміння ризикувати заради позитивних змін.

Виділяють зовнішні та внутрішні чинники формування іміджу.

Зовнішні чинники іміджу:

- зовнішній вигляд: одяг, аксесуари одягу, зачіска, макіяж;
- гарні манери: належні жести, пози, постава, хода;
- виразність міміки та вміння нею керувати;
- вміння використовувати простір для спілкування тощо.

Внутрішні (психологічні) чинники іміджу:

- мистецтво подобатися людям;
- вміння правильно спілкуватися;
- наявність необхідних для позитивного іміджу якостей особистості (Гайдук, 2013).

Внутрішні (етичні) чинники іміджу: чесність, порядність; повага до викладачів, здобувачів освіти, батьків, вірність даному слову, здатність ефективно взаємодіяти згідно з діючим законодавством, встановленими правилами і традиціями та ін.

Отже, імідж організації складається із певного набору пов'язаних між собою компонентів: імідж керівника, імідж викладача, імідж здобувача, візуальний імідж закладу.

*Таблиця 3*

**Стан сформованості знань, пов'язаних із особистісним іміджем, в дослідних групах здобувачів вищої освіти під час формувального експерименту, бал**

Стать	Дослідна група	x	m	ЕГ – КГ (t)
Дівчата	ЕГ	10,2	0,42	3,94
	КГ	8,0	0,37	
Юнаки	ЕГ	9,8	0,4	5,26
	КГ	7,0	0,35	

Отже, одержана в ЕГ дівчат оцінка за відповіді на питання, що були передбачені змістом теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, становила в середньому,  $10,2 \pm 0,42$  балів із 15 можливих, тоді як у КГ – тільки  $8,0 \pm 0,37$  балів. У юнаків також відбулися позитивні зміни в експериментальній групі.

Динаміка рівнів сформованості особистісного іміджу здобувачів вищої освіти (%) відображена у таблиці 4

*Таблиця 4*

**Динаміка рівнів сформованості особистісного іміджу здобувачів вищої освіти (%)**

Рівень	ЕГ, %		КГ, %	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерим.
високий	20,2	39,3	19,6	21,0
середній	46,4	48,7	49,4	49,6
низький	33,4	12,0	31,0	29,4

За результатами аналізу динаміки рівнів сформованості особистісного іміджу здобувачів вищої освіти встановлено, що кількість студентів ЕГ, які виявили високий рівень, збільшилося з 20,2% до 39,3% тоді як позитивних змін в КГ майже не відбулося. Кількість здобувачів, що виявили середній рівень сформованості особистісного іміджу також зросла в ЕГ з 46,4% до 48,7%; з низьким рівнем сформованості особистісного іміджу в ЕГ зменшилася з 33,4% до 12,0%, тоді як в КГ позитивні зрушення виявилися незначними – на 1,4%.

На основі проведеного аналізу наукових джерел дозволив визначити, що рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Рівень рухової активності студентської молоді головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання у закладі вищої освіти, залученням молоді до організованих та самостійних занять в позааудиторний час.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку науково обґрунтованих пріоритетів у формуванні лідерської позиції здобувачів у фізичному вихованні закладів вищої освіти.

**Список використаної літератури**

**1. Гайдук Н. О.** Сучасний стан формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. № 2 (251). Ч. II. С. 33-39. **2. Грибан Г. П.** *Життєдіяльність та рухова активність студентів*. Житомир: Рута, 2009. – 593 с. **3. Дубогай О. Д.** Мотивація до занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №1. С. 17-19. **4. Дутчак М., Круцевич, Т., Трачук С.** Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119. **5. Круцевич Т., Марченко О.** Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 78-81. **6. Маслоу А. Г.** *Мотивація и личность*; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. 3-е изд. СПб. : Питер, 2003. 352 с. **7. Отравенко О. В.** Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами. *Актуальні проблеми фіз. вих. молоді: теорія і практика: зб. матер. Відкритої Всеукр. науково-практ. конф. за участю стран СНД, за заг. ред. Т. Т. Ротерс*. Луганськ: вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченко», 2011. С. 227-235.

**References**

**1. Gajduk, N. O.** (2013). Suchasnij stan formuvannya profesijnogo imidzhu majbutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi [The current state of formation of the professional image of future teachers of physical culture]. *Visnik LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University*, 2(251), II, 33-39 [in Ukrainian]. **2. Hryban, H. P.** (2009). *Zhyttyedyal'nist' ta rukhova aktyvnist' studentiv* [Life activity and student mobility]. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian]. **3. Dubohay, O. D.** (2006). *Motyvatsiya do zanyat' fizychnymy vpravamy* [Motivation to practice physical exercises]. *Zdorov'ia ta fizychna kultura – Health and physical culture*, 1, 17-19 [in Ukrainian]. **4. Dutchak, M.** (2010). *Konceptualni napryami vdoskonalennya sistemi fizichnogo vihovannya shkolyariv i studentiv dlya vprovadzhennya zdorovogo sposobu zhittya* / M. Dutchak, T. Krucovich, S. Trachuk [Conceptual directions of improvement of the system of physical education of schoolchildren and students for the implementation of a healthy lifestyle]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya – Sport Bulletin of Prydniprovie*, 2, 116-119 [in Ukrainian]. **5. Krutsevych, T. & Marchenko O.** (2008). *Formuvannia fizychnoi kultury studentiv u systemi vyshchoi osvity* [Formation of physical culture of students in the system of higher education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, 2, 78-81 [in Ukrainian]. **6. Maslou, A. G.** (2003). *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]; [per. s angl. T. Gutman, N. Muhina]. 3-e izd. SPb.: Piter [in Ukrainian]. **7. Otravenko, O. V.** (2011). *Formuvannya motivaciyi uchnivskoyi molodi do sistematichnih zanyat fizychnymi vpravami* [Formation of motivation of

student youth to systematic physical exercises]. Aktualni problemi fizychnoho vykhovannia molodi: teoriya i praktika – Actual problems of phys. outgoing call young people: theory and practice (pp. 227-235). Lugansk: Vid-vo DZ «LNU im. T. Shevchenko» [in Ukrainian].

**Отравенко О. В., Подибайло О. Ю. Формування особистісного іміджу та мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти**

У статті основна увага приділяється актуальній проблемі залучення студентської молоді до занять з фізичного виховання і спортом у закладах вищої освіти, підвищенню мотивації до рухової активності та особистісного іміджу студентської молоді.

Проведений теоретичний аналіз наукових праць, представлені результати наукових досліджень рухової активності та досліджено рівень сформованості іміджу студентів у закладах вищої освіти.

Конкретизуються поняття: «мотив», «мотивація», «рухова активність», «імідж».

Проблема формування особистісного іміджу та мотивації до рухової активності студентів стає пріоритетним напрямом розвитку сучасної системи в закладах вищої освіти, стратегічна мета якого – виховання та розвиток особистості здобувача, готового до творчої діяльності й етичної поведінки.

На основі проведеного аналізу наукових джерел дозволив визначити, що рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Рівень рухової активності студентської молоді головним чином зумовлюється не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання у закладі вищої освіти, залученням студентської молоді до організованих та самостійних занять в позааудиторний час.

Імідж ділової людини – це повний образ особистості, в якому найяскравіше втілене те, як особистість виглядає, говорить, одягається, діє; її вміння триматися, осанка, поза і мова тіла, аксесуари.

Спираючись на результати дослідження, можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять з фізичного виховання серед студентів з метою зацікавлення та залучення їх до занять фізичним вихованням і спортом: відкриття секцій з популярних видів спорту; коректування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази.

*Ключові слова:* мотив, мотивація, рухова активність, фізична культура, імідж, здобувачі вищої освіти.

**Отравенко Е. В. Подибайло А. Ю. Формирование личного имиджа и мотивации к двигательной активности соискателей высшего образования**

В статье основное внимание уделяется актуальной проблеме привлечения студенческой молодежи к занятиям по физическому воспитанию и спортом в учреждениях высшего образования, повышению мотивации к двигательной активности и личного имиджа студенческой молодежи.

Проведенный теоретический анализ научных работ, представлены результаты научных исследований двигательной активности и исследован уровень сформированности имиджа студентов в учреждениях высшего образования.

Конкретизируются понятия: «мотив», «мотивация», «двигательная активность», «имидж».

Проблема формирования личного имиджа и мотивации к двигательной активности студентов становится приоритетным направлением развития современной системы в учреждениях высшего образования, стратегическая цель которого – воспитание и развитие личности соискателя, готового к творческой деятельности и этики.

На основе проведенного анализа научных источников позволил нам определить, что двигательная активность состоит из движений, которые являются одной из необходимых условий жизни. Уровень двигательной активности студенческой молодежи главным образом определяется не возрастной потребностью в ней, а организацией физического воспитания в высшем учебном заведении, привлечением студенческой молодежи к организованным и самостоятельным занятиям во внеаудиторное время.

Имидж делового человека – это полный образ личности, в котором ярко воплощено то, как личность выглядит, говорит, одевается, действует; ее умение держаться, осанка, поза и язык тела, аксессуары.

Опираясь на результаты исследования, можно рекомендовать ряд мероприятий по улучшению организации занятий по физическому воспитанию среди студентов с целью интереса и привлечения их к занятиям физическим воспитанием и спортом: открытие секций из популярных видов спорта; корректировки учебных программ; планирование учебного процесса с учетом мотивов и интересов студентов; улучшение материально-технические базы.

*Ключевые слова:* мотив, мотивация, двигательная активность, физическая культура, имидж, соискатели высшего образования.

**Otravenko O., Podibaylo O. Formation of Personal Image and Motivation to the Motor Activity of Applicants for Higher Education**

In the article the main attention is paid to the actual problem of attracting students to physical education and sports classes in higher education institutions, increasing motivation to motor activity and the

personal image of student youth. The theoretical analysis of scientific works is carried out, the results of scientific researches of motor activity are presented and the level of formation of the image of students in higher education institutions is researched.

Specifies the concept: "motive", "motivation", "motor activity", "image".

The problem of the formation of personal image and motivation for the motor activity of students becomes a priority for the development of a modern system in higher education institutions, the strategic goal of which is to educate and develop the identity of an applicant who is ready for creative activity and ethics.

Based on the analysis of scientific sources allowed us to determine that the motor activity consists of movements that are one of the necessary living conditions. The level of motor activity of student youth is mainly determined not by the age need for it, but by the organization of physical education in higher education, the involvement of student youth in organized and independent activities during extracurricular time.

The image of a business person is a complete image of a personality, which vividly embodies how a person looks, speaks, dresses, acts; her ability to hold, posture, posture and body language, accessories.

We have defined the components of the personal image of the higher education student: appearance (clothes, accessories for clothing, posture and stroke); high self-esteem and self-confidence; moral values of the person; social and personal responsibility, "I am the cause of all positive and negative in my life"); the desire to change and improve and the ability to take risks for the sake of positive change.

Based on the results of the study, we can recommend a number of activities to improve the organization of physical education classes among students in order to interest and attract them to physical education and sports: opening sections from popular sports; curriculum adjustments; planning the educational process taking into account the motives and interests of students; improvement of material and technical base.

*Key words:* motive, motivation, motor activity, physical culture, image, applicants for higher education.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.



УДК 378:796.071.4:[373.5.015.31:172.15]

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-104-113

**Пелипась Дмитро Сергійович,**

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

qwertys221995@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1912-6418>

### **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Бездіяльність у сфері патріотичного виховання в Україні є однією з причин загострення конфлікту на Донбасі. Але будь-яке соціальне потрясіння підштовхує до прогресу, дає розуміння важливих елементів системи, яким до цього не приділялася належна увага. Тому у оновленій навчальній програмі з фізичної культури 5 – 9 класи (2017 р.) сказано: «Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя» Виходячи з цього положення виникає завдання – підготовка майбутніх вчителів фізичної культури фізичної культури до роботи патріотичного напрямку. Майбутні вчителі – це визначальна ланка у загальній системі виховання, та патріотичному вихованні зокрема, яка задає напрям та швидкість руху соціальних перетворень в країні. (Онопрієнко & Онопрієнко, 2017; Савченко, 2014).

Теоретичні засади патріотизму знайшли висвітлення в працях М. Бака, 2004; І. Беха, 2014; О. Караман, 2015; О. Отравенко, 2016; А. Цюся, 2006 та ін.

Дослідження процесу готовності майбутнього вчителя до професійної діяльності вивчали І. Гавриш, 2006; А. Леоненко, 2014; О. Онопрієнко, 2017 та ін.

*Мета дослідження* – теоретичний аналіз аспектів роботи майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання здобувачів базової середньої освіти.

*Завдання дослідження:*

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити

теоретичні засади підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання.

2. Розкрити головні системні елементи структури формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-патріотичного виховання.

3. Визначити етапи методики формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-патріотичного виховання.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження, обґрунтування понятійного апарату.

З огляду літературних джерел, сутність поняття «патріотизм» (від грец. πατριότης – співвітчизник, patrís – батьківщина, Вітчизна) визначається як моральний і політичний принцип, соціальне почуття, змістом якого є любов до Батьківщини і готовність підпорядкувати інтереси школи, країни своїм інтересам. Патріотизм припускає гордість за досягнення і культуру своєї Батьківщини, готовність захищати інтереси свого народу та Батьківщини, її суверенітет і незалежність (Литвинець & Скомаровська, 2005).

Підкреслимо, що проявом патріотичного духу стало масове використання української національної та державної символіки, українського традиційного одягу, жовто-блакитних кольорів. Всі заходи мають бути наповнені громадянсько-патріотичним змістом, стверджувати ідею спільності інтересів та взаємоповаги усіх громадян України, підтримувати прагнення кожної особистості до духовного, інтелектуального, творчого та фізичного розвитку задля розквіту держави в цілому (Бака, 2004; Савченко, 2014).

За О. Караман, патріотичне виховання громадян України носить національний характер, базується на національних традиціях українського народу, є ідейною силою національної свідомості (самосвідомості) – основного результату національно-патріотичного виховання та основи національної ідентичності. Патріотизм зумовлений природою як відчуття видової ознаки народу, є природженим і розвивається повноцінно, якщо дитина зростає у національно зорієнтованій сім'ї, навчається в українському дитячому садку, а потім в українській школі. При цьому великого значення надається вивченню історії українського народу, рідної мови і літератури, українського мистецтва, народних звичаїв, традицій (Караман, 2015).

За О. Отравенко, патріотизм – це стан душі, який виражається в небайдужості до долі українського народу, в здатності співпереживати, відчувати біль і радість від того, що відбувається в країні. Адже, патріотизм завжди посідав важливе місце в системі цінностей української держави, проте варто звернути увагу на його місце в системі цінностей професійної підготовки майбутніх фахівців (Отравенко, 2016).

Так, О. Абрамчук під патріотичним вихованням студентів розуміє організований, планомірний та цілеспрямований процес засвоєння особистістю національних цінностей і норм культури, спрямований на

формування у неї національно-громадянської свідомості, патріотичних переконань і поведінки, усвідомлення своїх вчинків і дій на благо народу й держави, готовності до захисту Вітчизни (Абрамчук, 2006).

У сучасній педагогічній науці «готовність» визначається як інтегративне особистісне утворення, що є регулятором і умовою успішної професійної діяльності вчителя (Бех, 2003; Гавриш, 2006). Виходячи з цього визначення, готовність майбутніх вчителів до спортивно-патріотичного виховання до здобувачів базової середньої освіти можна визначити як складне особистісне утворення, задачею якого є оволодіння є теоретично-методичними, педагогічними знаннями та практичними уміннями та навичками формування патріотизму у молоді, вмінню мотивувати та організовувати процес патріотичного виховання.

Основними напрямками в системі патріотичного виховання є:

- духовно-моральне, яке передбачає усвідомлення особистістю в процесі патріотичного виховання вищих цінностей, ідеалів та орієнтирів, соціально значущих процесів і явищ реального життя, здатність керуватися ними як визначальними принципами; позицією практичній діяльності;
- історико-краєзнавчий, яке включає систему заходів, спрямованих на пізнання історико-культурних коренів, усвідомлення неповторності Вітчизни, її долі, нерозривності з нею;
- громадянсько-патріотичне, яке впливає на особистість через систему заходів, спрямованих на формування правової культури і законслухняності, навичок оцінки подій і процесів, які відбуваються у державі, громадянської позиції, постійної готовності до служіння своєму народові;
- соціально-патріотичне, спрямоване на активізацію духовно-моральної і культурно-історичної наступності поколінь, формування активної життєвої позиції, виявів благородства і співчуття, турботи про інших;
- військово-патріотичне, зорієнтоване на формування у молоді патріотичної свідомості, ідей служіння Вітчизні, здатності до її захисту;
- героїко-патріотичне, зорієнтоване на пропаганду героїчних дат вітчизняної історії, виховання почуття гордості за своїх предків тощо;
- спортивно-патріотичне, спрямоване на розвиток морально-вольових якостей, виховання сили, спритності, стійкості, мужності, витривалості, дисциплінованості у процесі занять фізичною культурою і спортом (Гавриш, 2006).

Взаємозв'язок фізичного виховання з патріотичним вихованням очевидний. Про це свідчить історичний процес формування української нації, а саме тісний зв'язок простежується ще з часів козацтва, коли фізична зрілість була однією з засад можливості захищати свою батьківщину, проявляти патріотизм не словом, а ділом. Історичний розвиток патріотичного та фізичного виховання. Це підтверджує сучасний розвиток патріотичного та фізичного виховання, які в свідомості українського народу залишаються взаємопов'язаними.

Український етнос приділяв багато уваги фізичному здоров'ю дитини, яка завдяки своїй фізичній міцності могла принести користь суспільству. Підтвердженням цього є багато прикладів з народної педагогіки, яка висвітлювала шляхи збереження здоров'я.

Для роботи з здобувачами базової середньої освіти майбутнім вчителям фізичної культури треба самим сформувавши ціннісне ставлення до фізичної культури в процесі реалізації завдань патріотичного виховання. Для цього ми звернулися до роботи Г. Матуковою, яка розкрила головні системні елементи структури формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання, а саме:

- стан сформованості та функціонування сфери інтелектуального розвитку особистості;
- стан функціонування її свідомості та самосвідомості, що дає змогу вбачати у власному здоров'ї найбільшу цінність;
- стан сформованості духовно-моральних переконань та навичок особистості, що базуються на фізичних особливостях організму, наприклад: витривалість у поєднанні з мужністю, сила та гнучкість у поєднанні зі станом розвитку інтелектуальної сфери, спритність у поєднанні зі справедливістю, сформованість пропорцій у розвитку тіла та стан функціонування інтелектуальної й ціннісно-мотиваційної сфери;
- прийняття та формування усвідомлених переконань щодо збереження власного фізичного здоров'я шляхом ведення і пропаганди (власним прикладом) здорового способу життя;
- стан сформованості активної життєвої позиції, яка має власну ментальність в українського народу й вирізняється високим рівнем рухового розвитку молодого покоління (Матукова, 2005).

Данні критерії висвітлюють передумови, що необхідні для реалізації завдань патріотичного виховання. Тому, інтеграція патріотичного виховання та фізичного виховання відбувається в межах фізичної культури, основним призначенням якої, на наш погляд формування ціннісно-емоційного, вольового, мотиваційного, осмисленого та усвідомленого ставлення до власного організму.

Методика формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-патріотичного виховання передбачала такі етапи реалізації:

*Когнітивний етап.*

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти важливості патріотичного виховання; проінформувати їх із та змістом, формами, методами, принципами патріотичного виховання, оволодіння викладачами власним досвідом з метою ознайомлення студентів з навчальною та виховною педагогічною діяльністю.

*Репродуктивний етап.*

Мета – робота здобувачів вищої освіти, спрямована на їх залучення до освітнього процесу за рахунок участі на практичних заняттях та проходження педагогічної практики. Робити наголос у

роботі з майбутніми вчителями фізичної культури на практичних заняттях з дисциплін «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Організація та методика спортивно-масової роботи» на видах роботи з патріотичного виховання

*Ціннісний етап.*

Мета – формування у здобувачів вищої освіти ціннісного ставлення до спортивно-патріотичного виховання.

Ціннісний етап формування готовності майбутнього вчителя до патріотичного виховання ґрунтується на мотиваційній роботі з патріотично-виховної, покращення індивідуальних якостей для вироблення власного виховного потенціалу з позиції учителя фізичної культури (Леоненко, 2014).

Проведене теоретичне дослідження з теми дає нам можливість зробити такі *висновки*:

1. Визначені теоретичні засади підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання. Основними напрямками в системі патріотичного виховання, які повинні засвоїти майбутні вчителі фізичної культури є: історико-красознавчий, який представляє комплекс заходів, спрямованих на вивчення історико-культурних витоків, розуміння незрівнянності Батьківщини, її історії, нерозривності з нею; громадянсько-патріотичне, яке впливає на особистість через систему заходів, спрямованих на формування правової культури і законслухняності, навичок оцінки подій і процесів, що відбуваються у державі, громадянської позиції, постійної готовності до служіння своєму народові; соціально-патріотичне, спрямоване на активізацію духовно-моральної і культурно-історичної наступності поколінь, формування активної життєвої позиції, виявів благородства і співчуття, турботи про інших; військово-патріотичне, зорієнтоване на формування у молоді патріотичної свідомості, ідей служіння Вітчизні, здатності до її захисту; героїко-патріотичне, зорієнтоване на пропаганду героїчних дат вітчизняної історії, виховання почуття гордості за своїх предків; спортивно-патріотичне, спрямоване на розвиток морально-вольових якостей, дисциплінованості, виховання витривалості, сили, стійкості, мужності у процесі занять фізичною культурою і спортом.

2. Ми визначили головні системні елементи структури формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання, а саме: стан сформованості та функціонування сфери інтелектуального розвитку особистості; стан функціонування її свідомості та самосвідомості, що дає змогу вбачати у власному здоров'ї найбільшу цінність; стан сформованості моральних переконань та навичок особистості, що ґрунтуються на фізичних особливостях організму, наприклад: сила у поєднанні зі сміливістю, координація у поєднанні зі станом розуму, гнучкість у поєднанні з терплячістю, розвиток пропорцій у розвитку морфологічних показників та стан функціонування розумової й ціннісно-мотиваційної сфери; формування свідомих стереотипів щодо збереження власного здоров'я

шляхом дотримання здорового способу життя; зародження активної життєвої позиції, яка має особливості українського етносу й якісно відрізняється високим рівнем рухового розвитку молодого покоління.

3. Визначено етапи методики формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-патріотичного виховання, якими стали: когнітивний етап (формування в здобувачів вищої освіти важливості патріотичного виховання; проінформувати їх із та змістом, формами, методами, принципами патріотичного виховання); репродуктивний етап (робота здобувачів вищої освіти, спрямована на їх залучення до освітнього процесу за рахунок участі на практичних заняттях та проходження педагогічної практики) ціннісний етап (формування в студентів ціннісного ставлення до патріотичного виховання).

У подальшому дослідженні плануємо приділити увагу практичному аспекту підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до спортивно-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти й експериментально довести ефективність і доцільність використання тих чи інших методик.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Абрамчук О. В.** *Патріотичне виховання студентів вищих технічних навчальних закладів*: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання», Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2006. 19 с.
- 2. Бака М. М.** Корж В.П. *Фізичне і військово патріотичне виховання молоді* : навч.-метод. посібн. К. : Книга пам'яті України, 2004. 460 с.
- 3. Бех І. Д.** Чорна К. І. *Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді*. Київ, 2014. 29 с.
- 4. Гавриш І. В.** *Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луганськ, 2006. 46 с.
- 5. Караман О. Л.** Національно-патріотичне виховання дітей і молоді в різних інститутах соціалізації. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 7 (296), 2015. С. 219-234.
- 6. Леоненко А. В.** Методика формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 8–13.
- 7. Матукова Г. І.** *Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час* [Текст] : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Криворізький держ. пед. ун. Кіровоград, 2005. 171 с.
- 8. Отравенко О. В.** Національно патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 6 (303), Жовтень. 2016. Ч.1. С. 272-281.
- 9. Отравенко О. В.,** Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 4 (318). Травень.

2018. Ч. 1. С. 85–94. **10. Патріотизм – основа духовного становлення громадянина: інформ.** / Нац. б-ка України для дітей; уклад.: Л. І. Литвинець; ред: Н. М. Скомаровська. К., 2005. 12 с. **11. Онопрієнко О. М.,** Онопрієнко О. В. Педагогічні засади патріотичного виховання в сучасній освітній парадигмі вищої школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2017. Вип. 143. С. 77–80. **12. Савченко Л. Л.** Теоретичні засади патріотичного виховання особистості. *Наукові записки кафедри педагогіки.* 2014. Вип. 37. С. 281–290.

### References

**1. Abramchuk, O. V.** (2006). Patriotyczne vykhovannia studentiv vyshchych tekhnichnykh navchalnykh zakladiv [Patriotic education of students of higher technical educational establishments]. Extended abstract of candidate's thesis. Ternopil [in Ukrainian]. **2. Baka, M. & Korzh, V.** (2004). Fizyчне i viiskovo-patriotyczne vykhovannia molodi [Physical and military-patriotic education of youth]. Kyiv: PVA «Knyha pamiati Ukrainy» [in Ukrainian]. **3. Bekh, I. D. & Chorna, K. I.** (2014). Prohrama ukrainskoho patriotycznego vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi [Ukrainian Patriotic Education Program for Children and Students]. Kyiv [in Ukrainian]. **4. Havrysh, I. V.** (2006). Teoretyko-metodolohichni osnovy formuvannia hotovnosti maibutnykh uchyteliv do innovatsiinoi profesiinoi diialnosti [Theoretical and methodological foundations of forming the readiness of future teachers for innovative professional activities]. Extended abstract of Doctor's thesis. Luhansk [in Ukrainian]. **5. Karaman, O. L.** (2015). Natsionalno-patriotyczne vykhovannia ditei i molodi v riznykh instytutakh sotsializatsii [National-patriotic education of children and youth in various institutes of socialization]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University*, 7(296), 219-234 [in Ukrainian]. **6. Leonenko, A. V.** (2014). Metodyka formuvannia hotovnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do patriotycznego vykhovannia starshoklasnykiv [Methodology of forming the readiness of the future teacher of physical culture for the patriotic education of senior pupils]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 10, 8-13 [in Ukrainian]. **7. Matukova, H. I.** (2005). Formuvannia fizychnoi kultury studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv u pozaaudytornyi chas [Formation of physical culture of students of higher educational institutions in extra-curricular time]. Candidate's thesis. Kirovohrad [in Ukrainian]. **8. Otravenko, O. V.** (2016). Natsionalnopatriotyczna spriamovanist profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury [National patriotic orientation of professional training of future teachers of physical culture]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University*, 6(303), I, 272-281 [in Ukrainian]. **9. Otravenko, O. V., & Pelypas, D. S.** (2018). Formuvannia natsionalno-patriotycznych yakosteі uchniv osnovnoi shkoly u

protsezi fizychnoho vykhovannia [Formation of national-patriotic qualities of pupils of the basic school in the process of physical education]. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University, 4(318), I, 85-94 [in Ukrainian]. **10. Patriotyzm** – osnova dukhovnoho stanovlennia hromadianyna; uklad.: L. I. Lytvynets; red: N. M. Skomarovska [Patriotism is the basis of the spiritual formation of a citizen]. (2005) K. [in Ukrainian]. **11. Onopriienko, O. M & Onopriienko, O.V.** (2017). Pedahohichni zasady patriotychnoho vykhovannia v suchasni osvittii paradyhmi vyshchoi shkoly [Pedagogical Basics of Patriotic Education in the Modern Educational Paradigm of Higher School]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences, Vyp. 143, (pp. 77-80) [in Ukrainian].

**Пелипась Д. С. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання здобувачів базової середньої освіти**

У статті розглянуто теоретичні аспекти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання здобувачів базової середньої освіти.

Мета дослідження – теоретичний аналіз аспектів роботи майбутніх вчителів фізичної культури до роботи з спортивно-патріотичного виховання здобувачів базової середньої освіти.

Патріотичне виховання громадян України носить національний характер, базується на національних традиціях українського народу, є ідейною силою національної свідомості (самосвідомості) – основного результату національно-патріотичного виховання та основи національної ідентичності. Взаємозв'язок фізичного виховання з патріотичним вихованням очевидний. Про це свідчить історичний процес формування української нації, а саме тісний зв'язок простежується ще з часів козацтва, коли фізична зрілість була однією з засад можливості захищати свою батьківщину, проявляти патріотизм не словом, а ділом.

У дослідженні приділялась увага зв'язку теперішньої структури виховання і вихованню минулого. Звернено увагу на витоки спортивно-патріотичного виховання в історії України, розвиток у різних верствах населення. Висвітлено теперішню ситуацію та розглянуті різні аспекти та інструменти впливу на формування свідомої, патріотично спрямованої особистості. На основі аналізу науково-педагогічної літератури ми визначили основні напрями в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, до яких відносяться духовно-моральний, історико-краєзнавчий, громадянсько-патріотичний напрям та ін.. Розглянуто головні системні елементи структури формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання здобувачів базової середньої освіти. Визначена методика формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до



спортивно-патріотичного виховання, яка складається з трьох етапів.

У подальшому ми плануємо приділити увагу практичному аспекту підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до спортивно-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти та експериментально довести ефективність та доцільність використання тих чи інших методик.

*Ключові слова:* майбутні вчителі фізичної культури, здобувачі базової середньої освіти, спортивно-патріотичне виховання.

**Пелипась Д. С. Подготовка будущих учителей физической культуры к работе спортивно-патриотического воспитания соискателей базового среднего образования**

В статье рассмотрены теоретические аспекты подготовки будущих учителей физической культуры к работе по спортивно-патриотическому воспитанию соискателей базового среднего образования.

Цель исследования – теоретический анализ аспектов работы будущих учителей физической культуры к работе с спортивно-патриотического воспитания соискателей базового среднего образования. Взаимосвязь физического воспитания с патриотическим воспитанием очевидна. Об этом свидетельствует исторический процесс формирования украинской нации, а именно тесная связь прослеживается еще со времен казачества, когда физическая зрелость была одной из основ возможности защищать свою родину, проявлять патриотизм не словом, а делом.

Патриотическое воспитание граждан Украины является национальным по своему характеру, основанным на национальных традициях украинского народа, является идеологической силой национального сознания (самосознания) – главный результат национально-патриотического воспитания и основы национальной идентичности. В исследовании уделялось внимание связи нынешней структуры воспитания и воспитанию прошлого. Обращено внимание на истоки спортивно-патриотического воспитания в истории Украины, развитие в разных слоях населения. На основе анализа научно-педагогической литературы мы определили основные направления в системе подготовки будущих учителей физической культуры, к которым относятся духовно-нравственное, историко-краеведческое, гражданско-патриотическое направление и др. Рассмотрены основные системные элементы структуры формирования готовности будущего учителя физической культуры в патриотическом воспитании соискателей базового среднего образования. Определена методика формирования готовности будущего учителя физической культуры к спортивно-патриотическому воспитанию, которая состоит из трех этапов.

*Ключевые слова:* будущие учителя физической культуры, соискатели базового среднего образования, спортивно-патриотическое воспитание.

**Pelipas D. Preparing Future Teachers of Physical Education to Work with Sports and Patriotic Education of Candidates for Basic Secondary Education**

The article discusses the theoretical aspects of preparing future physical education teachers for work on sports and patriotic education of applicants for basic secondary education. The purpose of the study is theoretical analysis of the aspects of the work of future teachers of physical culture to work on sports and patriotic education of applicants for basic secondary education.

Patriotic education of Ukrainian citizens is national in nature, based on national traditions of the Ukrainian people, is the ideological force of national consciousness (self-consciousness) – the main result of national-patriotic education and the basis of national identity. The relationship of physical education with patriotic education is obvious. This is evidenced by the historical process of the formation of the Ukrainian nation, namely, the close connection has been observed since the times of the Cossacks, when physical maturity was one of the bases of the opportunity to defend their homeland, to show patriotism not in word, but in business.

The study paid attention to the relationship of the current structure of education and education of the past. Attention is paid to the origins of sports and patriotic education in the history of Ukraine, the development in different segments of the population.

The current situation is highlighted and various aspects and instruments of influence on the formation of a conscious, patriotically oriented personality are considered. Based on the analysis of scientific and pedagogical literature, we identified the main directions in the system of training future teachers of physical culture, which include spiritual and moral, historical and local lore, civil and patriotic direction, and others.

The main system elements of the readiness structure of the future teacher of physical culture in the patriotic education of applicants for basic secondary education are considered. The method of forming the readiness of the future teacher of physical culture for sports and patriotic education, which consists of three stages, is defined. In the future, we plan to pay attention to the practical aspect of preparing future teachers of physical culture for the sport-patriotic education of students of institutions of general secondary education and experimentally prove the effectiveness and feasibility of using one or another methodology.

*Key words:* future teachers of physical culture, applicants for basic secondary education, sports and patriotic education.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.011.3-051:61

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-114-123

**Радченко Аліна Володимирівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

radchenkoalina75@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1733-6312>

## **ПОНЯТТЯ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ВІДПОВІДНОГО НАПРЯМКУ**

У будь-якій науковій галузі існує основна базова система понять, характеристика поняття «Основи здоров'я» в контексті професійної підготовки розуміється як визначення сутності феномена «здоров'я» і простеження історії його виникнення в сучасному науковому дискурсі.

Здоров'я – найдорожчий скарб, який дає людині природа від народження й на довгі роки життя. Отже, найголовнішим призначенням майбутніх учителів основ здоров'я є закріплення у свідомості й у повсякденному житті важливої ідеї здорового способу життя й формування навичок відповідної поведінки в учнів (Долинський, 2016).

Одночасно з цим треба зазначити, що до теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я людини». Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання цього завдання є виключно проблемою медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я людини є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук. (Бойчук, 2017).

Професор І. Брехман підкреслював: «...здоров'я – не тільки відсутність хвороб, а також здатність організму швидко адаптуватися до постійно змінних умов середовища, здатність до оптимального виконання професійних та інших функцій. Здоров'я – такий стан людського організму, який дозволяє людині в повному ступені виконувати свої соціальні й біологічні функції. У той же час це стан максимальної врівноваженості людини з природою й соціальним середовищем». Він стверджував, що наука про здоров'я повинна бути інтегральною, формуватися на основі досягнень екології, біології, медицини, психології, педагогіки та інших наук (Воскобойнікова, 2014).

У Великому енциклопедичному словнику поняття здоров'я розкривається як «... такий стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні які-небудь хворобливі зміни... У поняття здоров'я вкладаються не тільки абсолютні якісні, але й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я... У поняття здоров'я входить і соціальна повноцінність людини».

Згідно з уявленням відомого американського валеолога, теоретика медицини Г. Синергіста, здоровою є людина, яка має гармонійний фізіологічний і розумовий розвиток, добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища... Тому здоров'я не означає відсутності хвороби: це позитивне, життєрадісне й охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину.

За Г. Апанасенко, здоров'я – це динамічний стан, який визначається резервами механізмів самоорганізації (стійкістю до дії патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних і соціальних функцій.

В. Андреєв визначає здоров'я як складну категорію, яка є наслідком взаємодії індивіда з навколишнім середовищем і визначає умови його існування, визначальні мотиви життєдіяльності та світовідчуття в цілому.

Академік В. Петленко писав: «Для того, щоб визначити фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини, треба розкрити:

- 1) зв'язок спадковості людини (норми реакцій як генетичного потенціалу здоров'я) і її здоров'я;
- 2) природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, фізіологічні, здібності, риси характеру і способи їх реалізації, темперамент;
- 3) зв'язок здоров'я з навколишнім середовищем;
- 4) зв'язок людини зі способом життя людини (рівень життя, якість життя, стиль життя, режим життя, шкідливі звички);
- 5) залежність здоров'я людини від її ставлення до свого здоров'я, від установок на здоровий спосіб життя».

Лікар-натуропат Герберт Шелтон дає таке визначення здоров'я: «Здоров'я – це стан цілісного та гармонійного розвитку при адаптації кожного з органів один до одного. При цьому кожен орган більш ефективно працює на користь цілого (організму), ніж на власну. Будь-яка хвороба – це порушення законів життєдіяльності організму, законів природи».

За М. Амосовим, здоров'я – це максимальна продуктивність органів і систем при збереженні якісних меж їхніх функцій. Учений вважає, що поняття здоров'я – доки тільки кількісне поняття меж норми, комплекс нормальних показників. У той же час він зазначає, що основною є «кількість здоров'я», визначена як сума «резервних можливостей» основних функціональних систем. Проте всі ці характеристики є якісними й не дозволяють оцінити ні рівень здоров'я конкретної людини, ні здійснити порівняльний аналіз здоров'я ніяк, окрім «краще – гірше», «більше – менше», а тим більше виявити ступінь впливу тих або тих чинників способу життя, діяльності, зовнішнього середовища, спадковості і т.п.

Незважаючи на визначення цього поняття різними науковцями, існує загальноприйняте в міжнародному спілкуванні визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» (Маруненко, Тимчик, 2013).

Необхідно зауважити, що феномен здоров'я людини протягом усієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, які напружували значну кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато різноманітних визначень, які висвітлюють окремі аспекти феномена здоров'я (профілі здоров'я, його рівні, компоненти тощо). Але обсяг нашої роботи не дає можливості достатньо повно ознайомити з усіма наявними напрацюваннями, тому нас цікавить цей феномен тільки з позиції валеології – науки про здоров'я, яка включає теорію та практику формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

З позицій системного підходу, структурну організацію здоров'я можна подати з уявлень про людину, що включає як підсистему тіло (сому, фізичний аспект), психіку (інтелектуально-емоційна сфера й духовний компонент – вершина людини. Також виокремлюється ще соціальний аспект здоров'я. Досліджуючи генезис поняття здоров'я, ми розглянемо кожний аспект здоров'я окремо для розуміння його змісту та структури.

Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність відповідно до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, інших, суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. Валеологічна освіта має формувати новий світогляд, що базується на новій платформі устрою світу, нове уявлення про складну багатомірну холистичну організацію людини, вона має також давати учням розуміння ролі духовності у процесі формування основ здоров'я як прояву вищих законів світобудови.

У педагогічному розумінні духовність характеризується як прояв «людського в людині». Духовність – це те, що піднімає особистість над фізіологічними потребами, етичним розрахунком, раціональною рефлексією, те, що належить до вищої здатності душі людини, що закладено в основі її особистості. Духовність – це те найвище, кінцеве, до чого прагне особистість, предмет людських прагнень, вектор, спрямованість її душі, спрямованість до обраних цілей. Сучасні педагоги трактують духовність як внутрішню енергетичну силу особистості, стрижень життя, ієрархію загальнолюдських, національних цінностей, творчість за законами краси. Духовність інтегрує енергію духу, екологію духу, красу людського духу, переживання краси духовного світу: естетичної, фізичної та інших. Духовність базується на триєдності Істини, Добра і Краси.

Ціннісні орієнтації існують на рівні думок, які легко приховувати, тому в духовності відбито переважно внутрішньо особистісний аспект

здоров'я. Діагностується духовне здоров'я або нездоров'я індивідуально – на підставі об'єктивного виявлення й аналізу всієї сукупності персональних ціннісних орієнтацій людини як індивідуальності. Людина, яка озброїлася до життя дійсними, позитивними ідеальними цінностями, може бути визнана духовно здоровою, або духовною. Людина, яка озброїлася до життя негативними ідеальними цінностями, не розрізняє добро і зло, має бути визнана духовно хворою, або бездуховною. Духовне нездоров'я визначено патологічною спрямованістю людини на рівні організації її індивідуальності й особистості, сукупністю її негативних ціннісних орієнтацій, тобто існує на рівні свідомості й волі, та виявляє себе, наприклад, у заздрості. Від вибору ціннісних орієнтацій людини залежать її майбутні вчинки, поведінка, спосіб життя й характер діяльності в соціальному і природному середовищі, що дозволяє або зберегти здоров'я і працездатність, або призводить до розладів здоров'я, втрати працездатності й соціальної дезадаптації.

Наступним ми розглянемо – психічне здоров'я людини.

Під психікою розуміють сферу емоцій, почуттів та мислення.

Психічне здоров'я асоціюється з метою існування людини – потребою самореалізації себе як особистості, тобто забезпечує ту сферу життя, яку ми називаємо соціальною. Людина реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо вона має достатній рівень психічної енергії, що визначає її працездатність, достатню пластичність, гармонію психіки, це дозволяє адаптуватися в суспільстві, бути адекватним його вимогам. Психічний аспект (психологічний) включає такі показники, як відповідність когнітивної діяльності біологічному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

Короткий енциклопедичний словник подає визначення психічного здоров'я як динамічну сукупність психічних якостей конкретної людини, яка дозволяє їй відповідно до власних індивідуально-типологічних, економічних, соціальних та інших особливостей максимально пізнавати навколишню дійсність та адаптуватися до неї. Психічне здоров'я зводиться до усвідомлення людиною свого функціонального призначення у плані реалізації своїх чи участі в реалізації колективних потреб, задумів та цілей. Але людина, яка значно відхилилася від стандартів свого співтовариства, ризикує бути визнаною психічно хворою.

Зі станом психіки, як відомо, пов'язано стан соматичних, позначений наявністю психіко-соматичних хвороб, «хвороб адаптації» (за Г. Сельє) під час тривалого психоемоційного стресу, а також негативним впливом психокомплексів на адаптацію поведінки та життєвий тонус. Локальні м'язові напруження, які формуються при психокомплексах, сприяють виникненню патологічних процесів у внутрішніх органах. Комплекс оздоровчих методів, що у першу чергу впливають на емоційно-

інтелектуальну сферу, передбачає вміння працювати з різними галузями психіки (психоаналіз і психогенез, нейролінгвістичне програмування, елементи психотерапії, дихальної техніки і психонавантаження тощо).

Якщо розглядати разом психологічний та соціальний аспекти здоров'я, то вони визначають гармонійний процес розвитку внутрішнього світу людини (згода з собою – розумію, приймаю, аналізую, контролюю) та взаємовідносини з оточенням, адаптацію в соціумі. Тому, на нашу думку, очевидно, що всі аспекти здоров'я тісно пов'язані між собою.

Наступним кроком нашого дослідження буде розгляд соціального аспекту здоров'я, визначений як багатоаспектний і поліфункціональний чинник здорового способу життя, що є провідною ланкою в міжособистісних стосунках: між особистістю та суспільством, між підлітками та батьками, підлітками та оточенням. Розуміння соціального аспекту здоров'я допоможе сформувати в учнів співчуття, осмислення значущості вміння ставити себе на місце іншого, відчувати відповідальність за життя та здоров'я інших, навчати їх краще розуміти один одного, бачити суть культури спілкування між людьми, незалежно від походження, а головне – пізнати себе як особистість і частину суспільства.

Ми у свою чергу наголошуємо, що від соціального аспекту здоров'я учня залежить, яким членом суспільства він буде – як ставитиметься до своїх близьких: чи буде громадянином з активною позицією, чи вболіватиме за те, що відбувається в сучасному суспільстві.

Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) включає такі якості: сформована громадянська відповідальність; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до близького й далекого оточення; здатність до самоактуалізації у колективі; самовиховання; правова свідомість, законслухняність; активність й ініціативність у дотриманні вимог здорового способу життя. Соціальне здоров'я розуміють як систему цінностей та мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Основи фізичного здоров'я закладено в ранньому дитинстві. У шкільні роки дитина має стати більш міцною, сильною, витривалою. Шкільний вік – відповідальний етап формування та закладення основ фізичного здоров'я. Діти, які починають плавати раніше, ніж ходити, отримують більше сигналів від навколишнього середовища, ніж їхні однолітки, що приводить до швидшого розвитку їхніх здібностей, до психічної стійкості.

У контексті досліджуваної проблеми доцільно зауважити, що фізичний аспект здоров'я – це прагнення до фізичної досконалості; фізична розвиненість; загальна фізична працездатність; загартованість організму; дотримання раціонального режиму дня; виконання вимог особистої гігієни; правильне харчування.

Розглядаючи фізичне здоров'я як стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла й функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму, визначимо структуру фізичного здоров'я, його зміст. З визначення можна зробити висновок, що цей

феномен розглядають як гармонійне поєднання фізичного (сфера фізичної культури і спорту) і соматичного (сфера біології та медицини).

У контексті досліджуваної проблеми особливу увагу приділяємо чинній програмі шкільного предмету – «Основи здоров'я», її основним поняттям, структурі та змісту. Адже будь-яка наукова дисципліна має такі атрибути: об'єкт та предмет дослідження, понятійний апарат, теоретичний та практичний аспекти дослідження, систему завдань та методів дослідження тощо. Так, об'єктом дослідження шкільного курсу «Основи здоров'я» є здоров'я, а предметом – індивідуальне здоров'я школяра.

Навчальна програма з основ здоров'я побудована на основі інтеграції елементів знань щодо збереження й захисту життя та зміцнення здоров'я людини за концентричним принципом, тобто в різні періоди навчання повторюється вивчення окремих тем з розширенням та поглибленням їхнього змісту. Її мета – формування в учнів гуманістичних ціннісних орієнтацій, розвиток розуміння та потреби в систематичному зміцненні здоров'я, подання учням основ теоретичних знань із питань культури здоров'я та перетворення їх на складову частину світогляду особистості (Гнатюк, 2015).

Зміст тем укладено відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язберігаючої, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей. У структурі змісту програми відбито принципи системності та наступності. Початкові знання про здоров'я людини, його складові частини, позитивний вплив здорового способу життя на загальний стан людини, що їх набули учні в початковій школі, якісно розширюється та поглиблюється в основній школі.

Зміст структуровано за такими наскрізними лініями:

- життя і здоров'я людини (де подано загальні відомості про здоров'я людини, предмет і завдання валеології як науки, здоровий спосіб життя, культуру здоров'я та ін.);
- психічна й духовна складові частини здоров'я (приділено увагу основам духовного зростання особистості, самопізнання, самовиховання; розкрито особливості попередження конфліктів, стресів та керування своїми емоціями з метою збереження здоров'я тощо);
- соціальні умови здоров'я (розглянуто людину як елемент соціуму, визначено роль сім'ї, родини у формуванні здоров'я, подано знання стосовно прав і обов'язків учнівської молоді щодо свого здоров'я, приділено увагу питанням профілактики шкідливих звичок, ВІЛ-інфікування, основам безпеки життєдіяльності і т.п.);
- фізичне здоров'я (передбачає ознайомлення учнів з основами формування фізичного здоров'я: фізичний розвиток, правила.

Висновки: поняття «Основи здоров'я» в контексті професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я повинно спиратися на знання програми шкільного предмета «Основи здоров'я», який за



змістом об'єднує наскрізні лінії, що розкриваються через аспекти здоров'я та взаємодіють із духовною сферою, філософією, медициною, фізичною культурою, психологією. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності. Все це можливо завдяки належній системі підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у вищому навчальному закладі.

### **Список використаної літератури**

**1. Бойчук Ю. Д.** Сучасні підходи до розуміння сутності поняття здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія*. Харків: Видавництво Рожко С. Г., 2017. С. 5-16. **2. Воскобойнікова Г. Л.** Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*, 2014. № 8/СХХV. Серпень. С. 35–39. **3. Гнатюк О. В.** Основи здоров'я. Підручник для 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Генеза, 2015. 160 с. **4. Долинський Б. Т.** Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Випуск 136. С. 63–67. **5. Маруненко І. М.,** Тимчик О. В. *Медико-соціальні основи здоров'я: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. К.: Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2013. 317 с.

### **References**

**1. Boichuk, Yu. D.** (2017). Suchasni pidkhody do rozuminnia sutnosti poniattia zdorov'ia liudyny ta sumizhnykh z nym poniat [Modern approaches to understanding the essence of the concept of human health and related concepts]. *Zahalna teoriia zdorov'ia ta zdorov'iazberezhennia: kolektyvna monohrafiia* – General theory of health and health: a collective monograph (pp. 5-16). Kharkiv: Vydavnytstvo Rozhko S. H. [in Ukrainian]. **2. Voskoboinikova, H. L.** (2014). Kontsepsiia kompleksnoi otsinky adaptatsiinykh mozhlyvostei u formuvanni i zberezhenni indyvidualnoho zdorov'ia liudyny [The concept of a comprehensive assessment of adaptation opportunities in the formation and preservation of individual human health]. *Nauka i osvita: naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru NAPN Ukrainy* – Science and Education: Scientific and Practical Journal of the Southern Scientific Center of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, No 8/CXXXV. Serpen (pp. 35–39) [in Ukrainian]. **3. Hnatiuk, O. V.** (2015). Osnovy zdorov'ia: pidruchnyk dlia 4 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Health Basics: tutorial for 4 classes of general education institutions]. Kyiv: Heneza [in Ukrainian].

**4. Dolynskiy, B. T.** (2016). Vyznachennia sutnosti poniattia «zdorov'ia» ta yoho rol u profesiinii diialnosti vchytelia pochatkovoї shkoly [Definition of the essence of the notion of "health" and its role in the professional activity of the elementary school teacher]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv Taras Shevchenko National Pedagogical University, Vyp. 136 (pp. 63-67). Chernihiv: ChNPU [in Ukrainian]. **5. Marunenko, I. M. & Tymchuk, O. V.** (2013). Medyko-sotsialni osnovy zdorovia [Medical and social basis of health]. Kyev: Kyivsk. un-tet im. Borysa Hrinchenka [in Ukrainian].

**Радченко А. В. Поняття основи здоров'я у професійній підготовці майбутніх вчителів відповідного напрямку**

Значне місце в статті відведено розкриттю значення поняття здоров'я різними вченими та науковцями. Аналіз якого довів, що існує основні чотири аспекти здоров'я, а саме духовний аспект здоров'я, психічний аспект здоров'я, соціальний аспект та фізичний. Цілісний підхід до розуміння сутності здоров'я та суміжних з ним понять, дозволяє більш адекватно й продуктивно визначити його роль у професійній підготовці вчителів відповідного напрямку та сформуванню у майбутніх фахівців відповідний світогляд.

Феномен здоров'я людини протягом усієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, які напрацювали значну кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато різноманітних визначень, які висвітлюють окремі аспекти феномена здоров'я (профілі здоров'я, його рівні, компоненти тощо). Але обсяг нашої роботи не дає можливості достатньо повно ознайомити з усіма наявними напрацюваннями, тому нас цікавить цей феномен тільки з позиції валеології – науки про здоров'я, яка включає теорію та практику формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Поняття «Основи здоров'я» в контексті професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я повинно спиратися на знання програми шкільного предмета «Основи здоров'я», який за змістом об'єднує наскрізні лінії, що розкриваються через аспекти здоров'я та взаємодіють із духовною сферою, філософією, медициною, фізичною культурою, психологією. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язберігаючої компетентності. Все це можливо завдяки належній системі підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у вищому навчальному закладі.

Також у статті особливу увагу приділено програмі шкільного предмету «Основи здоров'я», її основним поняттям, структурі та змісту.

В контексті професійної підготовки фахівців відповідно напрямку розкриті та визначені основні предметні компетенції з урахуванням специфіки предмету.

*Ключові слова:* здоров'я, професійна підготовка, основи здоров'я.

**Радченко А. В. Понятие основы здоровья в профессиональной подготовке будущих учителя соответствующего направления**

Значительное место в статье отведено раскрытию значения понятия здоровья разными учеными. Анализ которого показал, что существует четыре основных аспекта здоровья, а именно духовный аспект здоровья, психический аспект здоровья, социальный аспект и физический. Целостный подход к пониманию сущности здоровья и смежных с ним понятий, позволяет более адекватно и продуктивно определить его роль в профессиональной подготовке учителей соответствующего направления и сформировать у будущих специалистов соответствующее мировоззрение.

Феномен здоровья человека на протяжении всей истории развития человечества привлекал внимание многих исследователей, разработано значительное количество различных характеристик этого явления. Ученые используют много различных определений, которые освещают отдельные аспекты феномена здоровья (профили здоровья, его уровни, компоненты и т.д.). Мы рассмотрим этот феномен с позиции валеологии – науки о здоровье, которая включает теорию и практику формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.

Понятие «Основы здоровья» в контексте профессиональной подготовки будущих учителей основ здоровья должно опираться на знание программы школьного предмета «Основы здоровья», который по содержанию объединяет сквозные линии, раскрываются через аспекты здоровья и взаимодействуют с духовной сферой, философией, медициной, физической культурой, психологией. Его задачами являются формирование у учащихся сознательного отношения к своей жизни и здоровья, овладение основами здорового образа жизни, жизненными навыками безопасной и здоровой поведения, формирование у учащихся здоровьесберегающей компетентности. Все это возможно благодаря надлежащей системе подготовки будущих учителей основ здоровья в высшем учебном заведении.

Также в статье особое внимание уделено программе школьного предмета «Основы здоровья», ее основным понятиям, структуре и содержанию. В контексте профессиональной подготовки специалистов в соответствии направлением раскрыты и определены основные предметные компетенции с учетом специфики предмета.

*Ключевые слова:* здоровье, профессиональная подготовка, основы здоровья.

**Radchenko A. The Concept of the Basis of Health in the Professional Training of Future Teachers of the Corresponding Direction**

Health is the main value of life, it occupies the highest level in the hierarchy of human needs. A significant place in the article is devoted to the disclosure of the meaning of the concept of health by various scientists. An analysis of which showed that there are four basic aspects of health, namely the spiritual aspect of health, the mental aspect of health, the social aspect and the physical one. A holistic approach to understanding the essence of health and related concepts, allows us to determine more adequately and productively its role in the professional training of teachers in the relevant direction and form an appropriate outlook for future specialists. Preserving and strengthening the health of the future generation is the main goal of the work of teachers in the fundamentals of health, despite the fact that in the public consciousness the preservation of health is considered to be the prerogative of medicine. Also in the article special attention is paid to the program of the school subject “Health basics”, its main concepts, structure and content.

The phenomenon of human health throughout the history of human development has attracted the attention of many researchers, a significant number of different characteristics of this phenomenon have been developed. Scientists use many different definitions that highlight specific aspects of the health phenomenon (health profiles, levels, components, etc.). But the volume of our work does not allow one to fully familiarize oneself with all the available developments, therefore we are interested in this phenomenon only from the perspective of valeology, the science of health, which includes the theory and practice of shaping, maintaining and promoting human health.

The concept of «Basics of Health» in the context of professional training of future teachers of health basics should be based on knowledge of the school subject program “Basics of Health”, which by content unites through lines, are revealed through health aspects and interact with spiritual sphere, philosophy, medicine, physical culture, psychology. Its tasks are to develop in students a conscious attitude towards their life and health, master the basics of a healthy lifestyle, life skills of safe and healthy behavior, and develop students' health-saving competence. All this is possible thanks to the proper system of training future teachers of the basics of health in a higher education institution.

The article reveals the process of improving the content of vocational training for future teachers of the basics of health through the saturation of programs and courses with the latest knowledge on the basics of health. In the context of the professional training of specialists in accordance with the direction, the main subject competencies are disclosed and identified, taking into account the specifics of the subject.

*Key words:* health, professional training, health basics.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 378:[37.091.12.011.3-051:796]

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-124-133

**Шинкарьова Олена Дмитрівна,**

асистент кафедри олімпійського та професійного спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

lenashin1962@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

### **СУЧАСНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІТНЕСУ**

Проблема підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти залишається актуальною та привертає увагу багатьох науковців, наприклад, П. Єфіменко, 2002; Р. Карпюк, 2010; Т. Круцевич, 2010; О. Котова, 2011; О. Отравенко, 2016; Л. Суценко, 2003; О. Тимошенко, 2009; Б. Шиян, 2001 та ін.

Аналіз наукових даних, узагальнення досвіду вчених і провідних фахівців (М. Зубалій, 2008; Т. Бондарчук, 2011; Ж. Козіна, 2014; О. Школа, 2014 та ін.) та досягнення сучасної педагогічної науки і практики дозволяє з наукової точки зору підійти до обґрунтування стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу в закладах вищої освіти.

Глибокий аналіз процесу позааудиторної діяльності з фітнесу та власний багаторічний досвід викладання цієї дисципліни у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» надає можливість визнати існування суперечності між потребою у фахівцях фізичної культури і спорту, які мають глибокі знання з фітнесу та фітнес-технологій, та існуючою традиційною практикою викладання й використання позааудиторних занять з фітнесу в закладах вищої освіти. Цей стан справ потребує вирішення низки основних протиріч, які характеризуються:

- необхідністю підвищення рівня освіченості здобувачів в інформаційному просторі фізичної культури і спорту та їх готовністю до досягнення її широкого ціннісного змісту;
- діяльністю природою активності, властивої студентству, і проявом її в освоєнні методів і способів пізнавальної та практичної діяльності в професійній підготовці фахівців сфери фізичної культури і спорту.

*Мета статті* полягає в аналізі та обґрунтуванні сучасного стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу в закладах вищої освіти.

Аналіз наукових праць дав можливість виділити основні підходи у визначенні категорії готовності до професійної діяльності залежно від предмету дослідження: психологічний, моральний, фізіологічний, професійний тощо.

Далі проаналізуємо сутність поняття готовності в психолого-педагогічному значенні. Так, у словнику понять і термінів готовність визначається як стан особистості, який дозволяє їй швидко розвиватися в професійному відношенні.

Натомість, психологи поняття «готовність» розглядають як наявність здібностей (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн), настанова (Д. Узнадзе), якість особистості (К. Платонов), складне особистісне утворення (Ю. Гільбух). З педагогічної точки зору – як синтез властивостей особистості (В. Крутецький, С. Либік), систему, яка складається з мотиваційного, змістовно-процесуального та виконавчого компонентів (О. Мороз, В. Сластьонін).

Утім, І. Галушак (2013) розглядає готовність як певну цінність, цілісний механізм, в якому найважливішими є дві характеристики: психологічна готовність і операційна готовність. Вона відображає майбутню діяльність і відношення особистості до цієї діяльності, що визначається як активно-дієвий стан особистості, який характеризує зміст майбутньої задачі й умову майбутнього її виконання.

Аналіз сучасної наукової літератури дає нам можливість стверджувати, що категорія «готовність» пов'язується з діяльністю взагалі і професійною діяльністю зокрема, що є важливим у контексті нашого дослідження.

Проблема підготовки фахівців до професійної діяльності висвітлена в працях І. Бега, І. Гавриш, Т. Демиденка, І. Дичківської. Залежно від характеру впровадження педагогом освітніх інновацій виокремлюють ситуативну, творчу і авторську готовність до професійної діяльності.

Так, *ситуативна готовність* передбачає уміння фахівця оперативно і доцільно вирішувати нестандартні ситуації, що виникають в освітньому процесі.

*Творча готовність* виявляється в безпосередній активності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, вона ґрунтується на усвідомленні ними передових ідей та застосуванні новітніх технологій навчання.

*Готовність до авторських інновацій* спрямовує фахівців фізичної культури і спорту на знаходження і розробку нових ідей. Даний вид готовності до професійної діяльності є результатом залучення фахівця до науково-дослідної роботи.

Вивчення проблеми готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу в закладах вищої освіти призвели до введення різноманітних понять (табл. 1).

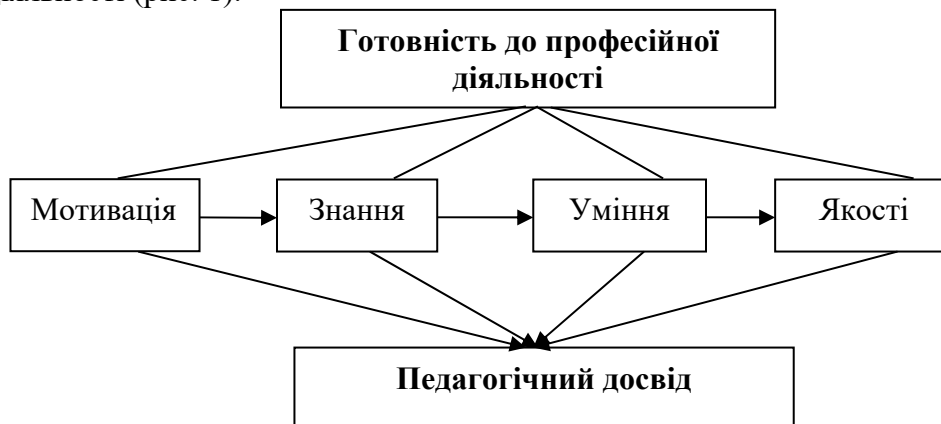
*Таблиця 1.*

**Визначення поняття «готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності»**

№	Автори	Зміст визначень
1	І. Бех	Готовність до виховної діяльності забезпечується: особистісним і професійним вдосконаленням вчителя, роботою зі своїм внутрішнім «Я», педагогічною вірою в неповторну індивідуальність дитини, бажанням допомагати їй у розвитку, вдосконаленням системи школи...»
2	І. Гавриш	<i>Готовність майбутнього фахівця до професійної діяльності</i> – інтегративна якість його особистості, що є умовою та регулятором успішної професійної діяльності, спрямованої на створення, запровадження і розповсюдження освітніх інновацій.
3	Т. Демиденко	<i>Готовність до педагогічної діяльності</i> – складне, системне, особистісне утворення, яке включає мотиваційно-ціннісний, інформаційно-діяльнісний та оцінювально-рефлексивний компоненти у їх взаємодії.
4	І. Дичківська	<i>Готовність до педагогічної діяльності</i> – особистісний стан, який передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами і засобами досягнення цілей, здатності до творчості і рефлексії.

Як бачимо, автори характеризують різні аспекти педагогічної готовності. Зокрема, готовність до професійної виховної діяльності забезпечується особистісним і професійним вдосконаленням майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту; готовність до інноваційної професійної діяльності є умовою успішної професійної діяльності; готовність до інноваційної педагогічної діяльності передбачає оволодіння певними складовими цієї діяльності.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури дав нам підстави представити сутність готовності здобувача до педагогічної діяльності (рис. 1).



*Рис. 1.* Сутність готовності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту до професійної діяльності

Бачимо, що першочерговим компонентом підготовленості здобувача до професійної діяльності є мотивація – психічна система, що регулює цю діяльність.

Отже, будучи мотивованим до професійної діяльності, майбутній фахівець самостійно або під цілеспрямованим впливом викладача засвоює знання про професійну діяльність.

Дослідження стану готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу проводилось на базі інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», протягом 2018 – 2019 рр. У ньому брали участь 12 викладачів і 90 студентів II, III і IV курсів, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура)» та «Фізична культура і спорт. Спорт».

Аналіз існуючих досліджень з проблеми діяльності фахівця з фізичної культури і спорту до організації діяльності з фітнесу і аналіз професійної діяльності дозволили дати визначення готовності здобувачів закладів вищої освіти, що включає сформованість знань теорії фізичних здібностей, їх ролі в компетенції майбутнього фахівця і методики їх формування. Дана якість має складну структуру і включає мотиваційний, теоретичний, рефлексивно-методичний і рухово-творчий компоненти (табл. 2).

Як бачимо, показниками *мотиваційного* критерію є: ставлення до позааудиторної діяльності, мотивація досягнення успіху.

Показником *теоретичного* критерію виступають знання особливостей про позааудиторну діяльність, сучасні технології з фітнесу.

Показники *рефлексивно-методичного* критерію охоплюють: здатність до саморозвитку, рівень самооцінки, рівень когнітивної гнучкості.

Показники *рухово-творчого* критерію: психомоторна пам'ять, розрізняльна чутливість змінних руху, уміння приймати творчі рішення.

*Таблиця 2.*

**Критерії та показники готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до позааудиторної діяльності**

<b>Критерії</b>	<b>Показники готовності до позааудиторної діяльності</b>
<i>Мотиваційний</i>	Ставлення до позааудиторної діяльності з фітнесу; Рівень мотивації досягнення успіху
<i>Теоретичний</i>	Рівень знань про позааудиторну діяльність; Сучасні технології з фітнесу
<i>Рефлексивно-методичний</i>	Рівень когнітивної гнучкості; Рівень самооцінки; Здатність до саморозвитку
<i>Рухово-творчий</i>	Психомоторна пам'ять Розрізняльна чутливість змінних рухів Уміння приймати творчі рішення



Важливе значення для готовності до позааудиторної діяльності має самооцінка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, яка визначає характер взаємовідносин з оточуючими, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка – оцінка людиною самої себе, своїх достоїнств і недоліків, можливостей, якостей, свого місця серед інших людей. Самооцінка буває актуальною (як особистість бачить і оцінює себе сьогодні), ретроспективною (як особистість бачить й оцінює себе по відношенню до попередніх етапів життя), ідеальною (якою б хотіла бачити себе людина, її еталонні уявлення про себе), рефлексивною (як, з точки зору людини, її оцінюють люди).

Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини, її розвиток. Адекватна самооцінка породжує впевненість у власних можливостях, тоді як занижена самооцінка зумовлює невпевненість у своїх силах, а завищена, навпаки, самовпевненість, що перешкоджає досягненню високих результатів у діяльності. Упевненість здобувача у своїх можливостях виникає від задоволеності певною діяльністю, що формуватиме його ставлення до майбутньої професійної діяльності (Р. Карпюк, 2010; О. Шевчук, 2011; О. Шалар, 2015).

Резюмуючи вищезазначене, ми зробили наступні висновки.

Готовність майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу являє собою інтегративну міру сформованості до професійної діяльності, професійних знань, умінь та якостей, що дозволяють майбутньому фахівцю продуктувати власні педагогічні новаторські ідеї та впроваджувати їх у процес позааудиторної діяльності з фітнесу.

Першочерговим компонентом готовності здобувача до професійної діяльності є мотивація – психічна система, що її регулює. Будучи мотивованим до професійної діяльності, майбутній фахівець самостійно або під цілеспрямованим впливом викладача засвоює спеціальні професійні знання, уміння та навички в процесі виконання практичних творчих завдань, що відповідають певній професійної діяльності.

Сутність готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу зводиться до опанування в процесі професійної підготовки новаторським педагогічним досвідом – мотивацією до професійної діяльності, професійними знаннями, вміннями та якостями.

В перспективі наших досліджень розробка моделі формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу.

#### **Список використаної літератури**

**1. Бондарчук Т. В.,** Миргородская Е. В. Структурно-функциональная модель готовности педагога по физической культуре к оздоровительной деятельности в процессе профессиональной

підготовки студентів. *Теория и практика физической культуры*. 2011. №4. С. 54-57. **2. Карпюк Р. П.** Мотивація студентів вищих технічних навчальних закладів до здоров'язберезливої діяльності. *Наукові записки: Міністерство освіти і науки України*; укл. Л. Л. Макаренко. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Вип. LXXXXI (91). С. 61-104. **3. Котова О. В.** *Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання у старшій школі* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Луганськ, 2011. 20 с. **4. Круцевич Т. Ю.,** Андреева О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №1. С. 3-7. **5. Отравенко О. В.** Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 4(301), Травень. 2016. С. 137-146. **6. Словник** психолого-педагогічних понять і термінів [*Електронний ресурс*] Режим доступу: <http://osvita.ua/school/method/psychology/1270/>. Назва з екрана. **7. Сущенко Л. П.** *Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект)*. Монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с. **8. Тимошенко О. В.** *Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. Київ, 2009. 38 с. **9. Шиян Б. М.** Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*: Зб. наук. пр. Рівне: Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 371-374. **10. Davis B.,** Bull, D. *Physical Education and study of Sport*. Roskoe. Harcourt Health Sciences. 2002. 698 p.

### References

**1. Bondarchuk, T. V. & Mirgorodskaya, E. V.** (2011). Strukturno-funkcional'naya model' gotovnosti pedagoga po fizicheskoy kul'ture k ozdorovitel'noj deyatel'nosti v processe professional'noj podgotovki studentov [Structural and functional model of readiness of a teacher in physical culture to recreational activities in the process of professional preparation of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 4, 54-57 [in Russian]. **2. Karpiuk, R. P.** (2010). Motyvatsiia studentiv vyshchyykh tekhnichnykh navchalnykh zakladiv do zdoroviazberezhivalnoi diialnosti [Motivation of students of higher technical educational institutions for health-saving activity]. *Naukovi zapysky: Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy; uкл. L. L. Makarenko – Scientific notes: Ministry of Education and Science of Ukraine*, Vyp. LXXXXI (91), (pp. 61-104). K.: NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian]. **3. Kotova, O. V.** (2011). Pidhotovka maibutnykh uchyteliv fizychnoho vykhovannia do profilnoho navchannia u starshii shkoli [Preparation of future teachers of physical education for profile education in high school]. Extended abstract of

candidate's thesis. Luhansk [in Ukrainian].

**4. Krutsevych, T. Yu., Andrieieva, O. V., Blahii O. L.** (2008). Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvannia dozvilnoi kultury [Recreational activities as a factor in the formation of a permissive culture]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 1, 3-7 [in Ukrainian].

**5. Otravenko, O. V.** (2016). Vprovadzhennia ozdorovchykh fitnes-prohram u rekreatsiinu diialnist studentok VNZ [Implementation of health fitness programs in recreational activities of university students]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University*, 4(301), 137-146 [in Ukrainian].

**6. Slovnyk** psykholoho-pedahohichnykh poniat i terminiv [Dictionary of psychological and pedagogical concepts and terms]. Retrieved from <http://osvita.ua/school/method/psychology/1270/> [in Ukrainian].

**7. Sushchenko, L. P.** (2003). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichnyi aspekt): monohrafiia [Professional training of future specialists in physical education and sports (theoretical and methodological aspect): monograph]. Zaporizhzhia: ZDU [in Ukrainian].

**8. Tymoshenko, O. V.** (2009). Teoretyko-metodychni zasady optymizatsii profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodical principles of optimization of professional training of teachers of physical education in higher educational institutions]. Extended abstract of Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

**9. Shyian, B. M.** (2001). Pidhotovka vchytelia fizychnoi kultury tretoho tysiacholittia [Preparation of the third-year teacher of physical culture]. *Kontseptsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini: zb. nauk. pr. – Concept of the development of the field of physical education and sport in Ukraine*, Vyp. 2 (pp. 371-374). Rivne: Prynt Khauz [in Ukrainian].

**10. Davis, B. & Bull, D.** (2002). *Physical Education and study of Sport*. Roskoe: Harcourt Health Sciences [in English].

**Шинкарьова О. Д. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу**

У статті розглянуто проблему сформованості готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу в ЗВО.

Аналіз наукових праць та власний багаторічний досвід викладання дисципліни «Фітнес з методикою викладання» та «Спортивно-педагогічне вдосконалення з фітнесу» надав можливість визнати існування суперечності між потребою у фахівцях фізичної культури і спорту, які мають глибокі знання з фітнесу та фітнес-технологій, та існуючою традиційною практикою викладання та використання позааудиторних занять з фітнесу.

Автором виділено основні підходи у визначенні категорії готовності до професійної діяльності залежно від предмету дослідження і специфіки самої діяльності: психологічний, моральний, фізіологічний,

професійний тощо. Готовність майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу являє собою інтегративну міру сформованості до професійної діяльності, професійних знань, умінь та якостей, що дозволяють майбутньому фахівцю продуктувати власні педагогічні новаторські ідеї та впроваджувати їх у процес позааудиторної діяльності з фітнесу.

Автором зроблені наступні висновки: першочерговим компонентом готовності здобувача до професійної діяльності є мотивація – психічна система, що її регулює. Будучи мотивованим до професійної діяльності, майбутній фахівець самостійно або під цілеспрямованим впливом викладача засвоює спеціальні професійні знання, уміння та навички в процесі виконання практичних творчих завдань, що відповідають певної професійної діяльності. Важливе значення для готовності до позааудиторної діяльності має самооцінка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, яка визначає характер взаємовідносин з оточуючими, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Сутність готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу зводиться до опанування в процесі професійної підготовки новаторським педагогічним досвідом – мотивацією до професійної діяльності, професійними знаннями, вміннями та якостями.

*Ключові слова:* фізична культура, фітнес, позааудиторна діяльність, мотивація.

### **Шинкарева Е. Д. Современное состояние готовности будущих специалистов физической культуры и спорта в организации внеаудиторной деятельности по фитнесу**

В статье рассмотрена проблема сформированности готовности будущих специалистов физической культуры и спорта в организации внеаудиторной деятельности по фитнесу в ВУЗ.

Анализ научных трудов и собственный многолетний опыт преподавания дисциплины «Фитнес с методикой преподавания» и «Спортивно-педагогическое совершенствование по фитнесу» предоставил возможность признать существование противоречия между потребностью в специалистах физической культуры и спорта, которые имеют глубокие знания по фитнесу и фитнес-технологий, и существующей традиционной практикой преподавания и использования внеаудиторных занятий по фитнесу.

Автором выделены основные подходы в определении категории готовности к профессиональной деятельности в зависимости от предмета исследования и специфики самой деятельности: психологический, нравственный, физиологический, профессиональный и тому подобное. Готовность будущего специалиста по физической культуре и спорту в организации внеаудиторной деятельности по фитнесу представляет собой интегративную меру сформированности к

професійної діяльності, професійних знань, умінь і якостей, дозволяючих майбутньому спеціалісту продуцировать власні педагогічні новаторські ідеї і впровадити їх в процес позааудиторної діяльності по фітнесу.

Автором зроблені наступні висновки: першочерговим компонентом готовності соискателя к професійної діяльності є мотивація – психічна система, її регулює. Будучи мотивованим к професійної діяльності, майбутній спеціаліст самостійно або під цілеспрямованим впливом викладача засвоює спеціальні професійні знання, уміння і навички в процесі виконання практичних творчих завдань, відповідних певній професійної діяльності. Важливе значення для готовності к позааудиторної діяльності має самооцінка майбутніх спеціалістів по фізичній культурі і спорту, яка визначає характер взаємовідносин з оточуючими, вимогливість к собі, ставлення к успіхам і невдачам.

Сутність готовності майбутнього спеціаліста по фізичній культурі і спорту в організації позааудиторної діяльності по фітнесу зводиться к оволодінню в процесі професійної підготовки новаторським педагогічним досвідом – мотивацією к професійної діяльності, професійними знаннями, вміннями і якостями.

*Ключеві слова:* фізична культура, фітнес, позааудиторна діяльність, мотивація.

### **Shynkarova O. The Current State of Readiness of Future Specialists in Physical Culture and Sports to the Organization of Non-Auditing Activity on Fitness**

The article deals with the problem of the formation of the readiness of future specialists of physical culture and sports to organize non-auditing activities on fitness in higher education institutions.

We have analyzed the process of out-of-account fitness activities in DZ "Lugansk National University named Taras Shevchenko. The long-term experience of teaching this discipline has made it possible to recognize the existence of a contradiction between the need for specialists in physical education and sports, who have deep knowledge of fitness and fitness technology, and the traditional practice of teaching and using out-of-class fitness exercises.

The author highlights the main approaches in determining the category of readiness for professional activity, depending on the subject of research and the specifics of the activity itself: psychological, moral, physiological, professional, etc. The readiness of a future specialist in physical culture and sports for organizing non-auditing fitness activities is an integrative measure of the formation of professional activities, professional knowledge, skills and qualities that enable a future specialist to produce their own pedagogical

innovative ideas and implement them in the process of out-of-audit activity on fitness.

The author makes the following conclusions: the primary component of the reader's readiness for professional activity is the motivation - the psychic system that regulates it. Being motivated for professional activity, the future specialist independently or under the purposeful influence of the teacher acquires special professional knowledge, skills and abilities in the process of performing practical creative tasks that correspond to certain professional activities. Of great importance for readiness for out-of-account activity is the self-assessment of future specialists in physical culture and sports, which defines the nature of relationships with others, demanding oneself, attitudes to successes and failures.

The essence of the readiness of the future specialist in physical culture and sports to organize non-auditing fitness activities is to master the professional training of innovative pedagogical experience - motivation for professional activity, professional knowledge, skills and qualities.

*Key words:* physical culture, fitness, non-auditing activity, motivation.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.147:[37.091.12.011.3-051:796]

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-134-142

**Школа Олена Миколаївна,**

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.  
alesikk1974@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

**Бойченко Артем Васильович,**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.  
boichenko@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-3143-7008>

**Суровов Олексій Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.  
alexsur007@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-7521-9854>

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ  
ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ  
ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Проблема збереження, формування і розвитку здоров'я школярів обумовлює необхідність пошуку нових підходів до професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Роки навчання в школі є значними в житті дитини, однак саме в ці роки спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я учнів. У зв'язку з цим, все більшої актуальності набуває здоров'язбережувальна освіта.

Роль людини, яка повинна відкривати молодій генерації глибини наук, життєву мудрість, передавати навички діяльності, від якої залежить розвиток особистості й міцність основ суспільства, дуже важлива. Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду показує, що однією з серйозних проблем сучасної освіти є недостатній рівень підготовленості викладача фізичної культури для роботи в умовах, які вимагають самостійного прийняття оптимальних рішень. Тому формування здатності педагога до управління фізкультурно-

оздоровчою діяльністю є невід'ємним компонентом його діяльності і вимагає детального дослідження.

*Мета статті* – вивчити та проаналізувати діяльність педагога в управлінні процесом фізичного виховання, створити здоров'язбережувальне середовище в освітньому процесі, сприяти формуванню готовності впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

За аналізом даних багатьох авторів (А. Абаєв, 2012; С. Мельник, 2006) здоров'язбережувальна система освіти дозволяє забезпечити безпеку освітнього простору, відповідність змісту і обсягу навчального матеріалу віковим та індивідуальним особливостям учнів, формування здорового способу життя, підтримку розумової і фізичної працездатності, збереження та формування фізичного, духовного і психологічного здоров'я.

Здоров'язбереження розглядається з різних точок зору. Так, під здоров'язбереженням розуміється така організація життя, яка передбачає гармонійне використання й розвиток духовно-моральних і фізичних сил людини, виховання прагнення до збереження індивідуального здоров'я. Методи здоров'язбереження в школі необхідно використовувати в освітньому процесі та в позакласній діяльності (С. Мельник, 2006; О. Отравенко, 2015; О. Школа, 2017). За думкою інших науковців (А. Абаєв, 2012; М. Halaidiuk, В. Maksymchuk, О. Khurtenko, І. Zuma, Z. Korytko, R. Andrieieva, Y. Strykalenko, І. Zhosan, Y. Syvokhop, О. Shkola, О. Fomenko, І. Maksymchuk, 2018), успішність навчання та виховання учнів залежить від стану їх фізичного та психологічного здоров'я. Особливо актуальним здоров'язбережувальний підхід є в процесі формування моделі підготовки вчителів, які готові до впровадження сучасних технологій та формування здоров'язбережувального шкільного освітнього процесу.

В процесі здоров'язбережувальної освіти діяльність вчителя повинна бути спрямована на: формування в учнів наукових знань про здоров'я та його культури; ціннісного ставлення до власного життя, потреби до збереження свого здоров'я як найвищої цінності (М. Halaidiuk, В. Maksymchuk, О. Khurtenko, І. Zuma, Z. Korytko, R. Andrieieva, Y. Strykalenko, І. Zhosan, Y. Syvokhop, О. Shkola, О. Fomenko, І. Maksymchuk, 2018).

Отже, основний напрям наших досліджень присвячено використанню аксіологічного підходу в процесі професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Саме аксіологічний підхід сприяє формуванню світогляду та ціннісних орієнтацій майбутніх учителів фізичної культури, професійна діяльність яких повинна бути спрямована на збереження, формування та розвиток таких складових здоров'я учнів як: фізичне здоров'я (рівень фізичного розвитку та розвитку рухових якостей); духовне здоров'я (наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій); морально-етичні



якості учнів; психологічне здоров'я (психологічний комфорт учня, міжособистісні відносини в колективі, нормальний рівень розвитку психофізіологічних процесів: пам'яті, уваги та мислення).

Основним завданням професійно-педагогічної підготовки на засадах аксіології є формування аксіологічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. Під аксіологічною компетентністю розуміється сукупність особистісних якостей, знань і практичних навичок використання – основних положень аксіології, педагогічних цінностей, професійних цінностей вчителя фізичної культури, а також наявності мотивації майбутнього вчителя до професійної діяльності.

В ході дослідження були виявлені основні складові аксіологічної компетентності вчителя фізичної культури:

1. Теоретичні знання основних положень аксіології (поняття цінностей та їх систем, ціннісні орієнтації, аксіологічний підхід до професійної діяльності вчителя фізичної культури).

2. Педагогічні цінності розглядаються як: знання, розуміння та вміння використовувати в професійній діяльності принципи гуманізму, толерантності та педагогічної етики. Особливу важливість має формування сприйняття здоров'я учня – як цінності; доброти, уваги до особистості учня, розуміння їх інтересів і потреб; індивідуальний підхід до кожного учня, відповідальність, самодисципліна та професіоналізм.

3. Професійні цінності вчителя фізичної культури розглядаються як знання, розуміння та вміння використовувати в професійній діяльності методів діагностики, збереження, формування й розвитку фізичного, духовного і психологічного здоров'я учнів; вміння використовувати творчий підхід до педагогічної діяльності.

4. Мотивація до професійної діяльності на основах аксіології – формування потреби у використанні аксіологічного підходу в майбутній педагогічній діяльності.

Таким чином, формування аксіологічної компетентності передбачає впровадження в освітній процес професійно-педагогічної підготовки питань, що сприяють формуванню готовності майбутнього вчителя до виконання здоров'язбережувальних завдань закладів середньої освіти.

В дослідженні актуальними питаннями в процесі формування аксіологічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, які в подальшому дозволять зберегти, сформувати і розвивати здоров'я учнів стали фізичне, духовне та психологічне здоров'я.

Фізичне здоров'я учнів: методи і правила проведення діагностики фізичного здоров'я, рівня розвитку фізичних якостей і можливостей займатися фізичною культурою учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку в основній та спеціальній медичній групі; методи формування та розвитку фізичного здоров'я учнів; здоров'язбережувальні технології в системі фізичної культури; методи профілактики виникнення захворювань і порушень фізичного стану

учнів; роль вчителя в процесі формування інтересу і потреб учнів до занять фізичною культурою.

Духовне здоров'я учнів: методи діагностики духовного здоров'я учнів і їх ціннісної орієнтації; вивчення інтересів і потреб учнів різного віку; методи визначення наявності позитивного ідеалу учнів; формування в учнів інтересу до національних традицій фізичної культури; формування практичних навичок використання на уроці фізичної культури національних рухливих ігор; проведення позакласних національних спортивних змагань і свят.

Психологічне здоров'я учнів: методи оцінки психологічного комфорту учнів, характеру взаємовідносин між учнями, методи оцінки особистісних характеристик учнів; можливість використання засобів фізичної культури в процесі формування та розвитку особистісних якостей учнів; можливість використання засобів фізичної культури для формування гармонійних взаємин між учнями на засадах гуманізму, етики та толерантності; роль вчителя фізичної культури у збереженні та відновленні психологічного комфорту учнів в педагогічному процесі здоров'язбережувальної спрямованості.

Важливе значення має творчий підхід вчителя фізичної культури до організації освітнього процесу та позакласних заходів. Таким чином, слід звернути увагу на формування педагогічної творчості вчителя фізичної культури і практичних навичок використання інноваційних технологій в педагогічному процесі. В цьому допоможе педагогічна практика аксіологічної спрямованості. Основною метою такої практики є використання, в умовах педагогічного процесу, теоретичних знань, практичних навичок і особистісних якостей при організації здоров'язбережувального середовища в навчанні учнів.

У процесі педагогічної практики аксіологічної спрямованості, майбутній учитель фізичної культури повинен: ознайомитися з умовами професійної діяльності на засадах аксіології; набути практичних навичок організації освітнього процесу та позакласних заходів відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів; продемонструвати сформованість педагогічних цінностей – принципів гуманізму, норм педагогічної етики і толерантності вчителя фізичної культури; ціннісного ставлення до особистості та здоров'я учнів; продемонструвати сформованість професійних цінностей вчителя фізичної культури; вміння використовувати творчий підхід до педагогічного процесу; вміння створити здоров'язбережувальні умови на уроці фізичної культури.

Таким чином, рішення здоров'язбережувальних завдань закладів середньої освіти можливо за умови цілеспрямованого формування аксіологічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в результаті формування ціннісного ставлення вчителя до здоров'я учнів, теоретичних знань і практичних умінь використання сучасних засобів фізичної культури для збереження та розвитку фізичного, психологічного та духовного здоров'я учнів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку буде полягати в розробці авторської програми формування ціннісного ставлення вчителя фізичного виховання в контексті здоров'язбережувального середовища учнів.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Абаев А. М.** Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды. *Педагогика*. 2012. № 3. С. 37-41.
- 2. Мельник С.** Моделивання діяльності інноваційного навчального закладу – школи сприяння здоров'ю. *Рідна школа*. Київ, 2006. № 4. С. 25-28.
- 3. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування духовного здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я* / науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. № 1. Дніпропетровськ. 2015. С. 43-47.
- 4. Школа О. М.** *Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч.-метод. посіб.* Харків: ФОП Бровін О. В., 2017. 218 с.
- 5. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions** / M. Halaidiuk, B. Maksymchuk, O. Khurtenko, I. Zuma, Z. Korytko, R. Andrieieva, Y. Strykalenko, I. Zhosan, Y. Syvokhop, O. Shkola, O. Fomenko, I. Maksymchuk. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 18(4). Art. 344, 2018. PP. 2284-2291.

#### **References**

- 1. Abaev, A. M.** (2012). Zdorov'esberegayushchij podhod k izucheniyu i formirovaniyu obrazovatel'noj sredi [Health-saving approach to the study and formation of the educational environment]. *Pedagogika – Pedagogy*, 3, 37-41 [in Russian].
- 2. Melnyk, S.** (2006). Modeliuvannia diialnosti innovatsiinoho navchalnoho zakladu – shkoly sprianniia zdoroviu [Modeling the activities of an innovative educational institution is a health promotion school]. *Ridna shkola – Native school*, 4, 25-28. Kyiv [in Ukrainian].
- 3. Otravenko, O. V.** (2015). Pedagogichni umovy formuvannia dukhovnoho zdorov'ia shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Pedagogical conditions for the formation of spiritual health of students in the process of physical education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 1, 43-47. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
- 4. Shkola, O. M.** (2017). Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]. *Xarkiv: FOP Brovin O. V.* [in Ukrainian].
- 5. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions** / M. Halaidiuk, B. Maksymchuk, O. Khurtenko, I. Zuma, Z. Korytko, R. Andrieieva, Y. Strykalenko, I. Zhosan, Y. Syvokhop, O. Shkola, O. Fomenko, I. Maksymchuk. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(4). Art. 344. [in English].

**Школа О. М., Бойченко А. В., Суоров О. А. Формування готовності впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури**

Здоров'я підростаючого покоління – це комплексний результат складної взаємодії людини з природою і суспільством, включаючи вплив генетичних задатків, соціальних, культурних, екологічних, медичних та інших факторів. За даними офіційної статистики, в останні роки спостерігається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дітей шкільного віку. В останні роки фахівці звертають дедалі активнішу увагу на те, щоб в загальноосвітній системі виховання загальної культури людини включало в якості невід'ємного компоненту формування у нього культури здоров'я. Сьогодні в українській освіті недостатньо приділяється уваги цілеспрямованому вихованню у дітей культури здоров'я.

Мета статті – розглянути професійні компетентності вчителя фізичної культури для використання на виховання учня, здатного формувати, відтворювати і транслювати досвід здорового способу життя.

Готовність учителя фізичної культури до виконання здоров'язбережувальних завдань закладів середньої освіти забезпечується формуванням аксіологічної компетентності майбутнього вчителя в процесі професійно-педагогічної підготовки. Призначення здоров'язбережувальної діяльності вчителя полягає в забезпеченні для учня можливості збереження здоров'я протягом усього періоду навчання в школі, формування у нього знань і умінь організації, забезпечення та здійснення здорового способу життя, навичок використання їх у самостійному житті.

Зміст здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичної культури є науковим положенням про здоровий спосіб життя, підходах і моделях формування здорового способу життя, системоутворюючим компонентом якого є цінність «здоров'я», яка надає ціннісну орієнтацію людини на ведення здорового способу життя. Здоров'я визнається однією з основних людських і педагогічних цінностей, а його збереження і забезпечення трактується як одна з основних педагогічних цілей.

Рішення здоров'язбережувальних завдань закладів середньої освіти можливо за умови цілеспрямованого формування аксіологічного компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в результаті формування ціннісного ставлення вчителя до здоров'я учнів, теоретичних знань і практичних умінь використання сучасних засобів фізичної культури для збереження і розвитку фізичного, психологічного та духовного здоров'я учнів.

Таким чином, потрібно розглядати здоров'язбережувальну діяльність вчителя фізичної культури як спосіб оптимізації різних

сторін і компонентів освітнього процесу школи, що забезпечують збереження і розвиток здоров'я учасників педагогічного процесу.

*Ключові слова:* аксіологічна компетентність, здоров'язбереження, здоров'я, учитель, учень, фізична культура.

**Школа Е. Н., Бойченко А. В., Суровов А. А. Формирование готовности внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физической культуры**

Здоровье подрастающего поколения – это комплексный результат сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов. По данным официальной статистики, в последние годы отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. В последние годы специалисты обращают все более активное внимание на то, чтобы в общеобразовательной системе воспитание общей культуры человека включало в качестве неотъемлемого компонента формирование у него культуры здоровья. Сегодня в украинском образовании недостаточно уделяется внимания целенаправленному воспитанию у детей культуры здоровья.

Цель статьи – рассмотреть профессиональные компетентности учителя физической культуры для использования на воспитание ученика, способного формировать, воспроизводить и транслировать опыт здорового образа жизни.

Готовность учителя физической культуры к выполнению здоровьесберегающих задач заведений среднего образования обеспечивается формированием аксиологической компетентности будущего учителя в процессе профессионально-педагогической подготовки. Назначение здоровьесберегающей деятельности учителя заключается в обеспечении для ученика возможности сохранения здоровья в течение всего периода обучения в школе, формировании у него знаний и умений организации, обеспечения и осуществления здорового образа жизни, навыков использования их в самостоятельной жизни.

Содержание здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры является научным положением о здоровом образе жизни, подходах и моделях формирования здорового образа жизни, системообразующим компонентом которого является ценность «здоровье», которая придает ценностную ориентацию человеку на ведение здорового образа жизни. Здоровье признается одной из основных человеческих и педагогических ценностей, а его сохранение и обеспечение трактуется как одна из основных педагогических целей.

Решение здоровьесберегающих задач учреждений среднего образования возможно при условии целенаправленного формирования

аксиологической компетентности будущего учителя физической культуры в результате формирования ценностного отношения учителя к здоровью учеников, теоретических знаний и практических умений использования современных средств физической культуры для сохранения и развития физического, психологического и духовного здоровья учеников. Таким образом, нужно рассматривать здоровьесберегающую деятельность учителя физической культуры как способ оптимизации различных сторон и компонентов учебного процесса школы, обеспечивающих сохранение и развитие здоровья участников педагогического процесса.

*Ключевые слова:* аксиологическая компетентность, здоровьесбережение, здоровье, учитель, ученик, физическая культура.

**Shkola O., Boychenko A., Surovov O. Formation of Readiness to Implement Health-Saving Technologies in the Process of Professional and Pedagogical Training of Future Teachers of Physical Culture**

The health of the younger generation is a complex result of the complex interaction of man with nature and society, including the influence of genetic factors, social, cultural, environmental, medical and other factors. According to official statistics, in recent years there has been a steady tendency towards the deterioration in the health indicators of school-age children. In recent years, experts have been paying ever more active attention to the fact that in the general educational system the upbringing of a person's general culture includes as an integral component the formation of a health culture in him. Today, Ukrainian education does not pay enough attention to the purposeful upbringing of a health culture in children.

The readiness of the teacher of physical culture to fulfill the health-saving tasks of institutions of secondary education is ensured by the formation of the axiological competence of the future teacher in the process of professional-pedagogical training.

The purpose of the teacher's health-preserving activity is to provide the student with the opportunity to maintain health during the entire period of schooling, to form his knowledge and abilities to organize, ensure and implement a healthy lifestyle, and skills to use them in independent living.

*Conclusions.* The content of the health-preserving activities of a physical education teacher is a scientific statement about a healthy lifestyle, approaches and models for the formation of a healthy lifestyle, the backbone component of which is the value of «health», which gives a person a value orientation to maintaining a healthy lifestyle. Health is recognized as one of the basic human and pedagogical values, and its preservation and maintenance is treated as one of the main pedagogical goals.

The solution of the health-preserving tasks of secondary education institutions is possible on condition of purposeful formation of the axiological competence of the future teacher of physical culture as a result of the formation of the teacher's value attitude to pupils' health, theoretical

knowledge and practical skills of using modern physical culture tools for preserving and developing the physical, psychological and spiritual health of pupils. The creative approach of the teacher of physical culture to the organization of the educational process and extracurricular activities is also important. Therefore, one should pay attention to the formation of the pedagogical creativity of the teacher of physical culture and practical skills in the use of innovative technologies in the pedagogical process.

Thus, it is necessary to consider the health-saving activity of a teacher of physical culture as a way to optimize various aspects and components of the school's educational process, ensuring the preservation and development of the health of participants in the pedagogical process.

*Key words:* axiological competence, health-saving, health, teacher, student, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

УДК 373.5.015.31:613

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-143-152

**Березуєва Тетяна Сергіївна,**

асистент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

[tbere555@gmail.com](mailto:tbere555@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>

### **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Фізична культура – невід'ємна частина загальної культури суспільства, включає в себе безліч понять, але орієнтована на позитивне ставлення школяра до власного здоров'я. Тому основною метою педагогів і вчителів фізичної культури є сприяння формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя у школярів, тобто його усвідомлення в необхідності збереження, відновлення і зміцнення здоров'я організму в цілому.

У сучасному суспільстві «Фізична культура» об'єднує безліч різних понять, але всі вони спрямовані на становлення позитивного ставлення до власного здоров'я, розвитку і збереженню фізіологічних можливостей організму. Тому, основним завданням фізичної культури є – формування позитивної мотивації до здорового способу життя.

В першу чергу відповідальність за оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками здорового способу життя лягає на школу і вчителів фізичної культури, робота яких повинна постійно бути спрямована на розвиток особистісних умінь і навичок кожного учня. Для цього протягом усього навчального року вчителі фізичної культури використовують різні методи, прийоми і форми роботи з учнями. Для успішної реалізації даної мети необхідно враховувати відповідність віковим та психологічним особливостям дітей.

Необхідними видами діяльності з формування позитивної мотивації до здорового способу життя є:

- загострення уваги школярів та їхніх батьків на збереженні власного здоров'я;
- мотивування дітей до розвитку особистісних фізичних якостей;
- пропаганда здорового способу життя;



- організація культурно-масових заходів;
- інформаційна та профілактична робота з батьками для успішного становлення принципів здорового способу життя.

Позитивна мотивація на ЗСЖ школярів безпосередньо залежить від рівня виробленої звички займатися фізичною культурою.

Але що ж таке мотивація на здоровий спосіб життя? Формування індивідуальної системи поведінки людини: оптимальний руховий режим, загартовування, раціональне харчування, раціональний режим життя, відсутність хвороб та шкідливих звичок – ось основні мотиви, які формують спосіб життя.

Згідно з офіційною статистикою, в даний час в нашій країні прихильність громадян до здорового способу життя надзвичайно низька. Поширення шкідливих звичок серед підростаючого покоління і погіршення стану здоров'я, пов'язаного з недотриманням основних принципів здорового способу життя, вимагають пошуку ефективних заходів формування мотивації здоров'язберігаючої поведінки. Здоров'я підростаючого покоління визначає рівень розвитку суспільства. Оцінюючи здоров'я дітей сьогодні, ми отримуємо прогноз добробуту країни на майбутнє.

Таким чином, наукова проблема полягає в необхідності проаналізувати сутність і зміст здоров'язберігаючих технологій, виявити рівень мотивації до здорового способу життя у здобувачів базової середньої освіти та розробити методичні рекомендації для його підвищення.

Проблема формування позитивної мотивації в учнів на сучасному етапі вивчається багатопланово. Фундаментальні ідеї теоретичних досліджень інтелектуального розвитку учнів є в роботах Л. Божович, С. Іванової, С. Занюка, Г. Ротара та ін. (Божович, 1992; Занюк, 2002; Ротар, 2014).

Формування здорового способу життя вивчалось багатьма вченими. Зокрема, Т. Воронцова, І. Репік, С. Максименко, А. Джексон та інші вивчали можливості формування здорового способу життя (Воронцова, 2005; Репік, 2005; Максименко, 2006; Джексон, 2007). О. Алексєєв, Л. Мазуренко, Я. Сивохоп, В. Оржеховська, Л. Іванова, О. Савельєва та інші розглядали проблеми формування здорового способу життя у дітей та підлітків (Алексєєв, 2013; Мазуренко, 2008; Сивохоп, 2010; Оржеховська, 2006).

Аналіз різних визначень поняття «здоров'я» засвідчив, що більшість авторів вважає здоров'я станом організму людини. У деяких працях здоров'я визначається іншими смисловими термінами: взаємодія, рівновага, властивість, показник, явище, можливість, процес тощо. Всупереч усталеним визначенням здоров'я через клас станів та пасивних процесів, дослідник В. Ліщук, уважав, що здоров'я має пояснюватися з позицій концепції активного самозбереження та саморозвитку організму (Ліщук, 1994).

В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Так, засновник валеології як науки І. Брехман одним із перших запропонував інформаційно-психологічне трактування сутності здоров'я: «Здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідну віку стійкість до різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» (Брехман, 1987).

Академік В. Казначеев підкреслював, що здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й екологічного середовища і дозволяє людині в різному ступені здійснювати її біологічні та соціальні функції; процес збереження і розвитку фізіологічних властивостей, потенцій психічних і соціальних; процес максимальної тривалості життя при оптимальній працездатності й соціальної активності (Казначеев, 1993).

А. Щедрина пропонує таке формулювання: «Здоров'я – це цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні та негативні показники), який розвивається ... в умовах конкретного соціального і екологічного середовища і дозволяє людині ... здійснювати його біологічні та соціальні функції».

Підлітковий період тісно пов'язаний з інтенсивним формуванням особистісної сфери, в тому числі і мотиваційно-потребової структури. Вчені звертають увагу на те, що в ході підліткового періоду перебудовуються всі минулі відносини дитини до навколишньої дійсності, а також до своєї особистості; формуються процеси самосвідомості, які призводять до того життєвого світогляду, з яким молодь починає свій самостійний шлях.

На сучасному етапі розвитку людського суспільства проблема збереження здоров'я підростаючого покоління продовжує залишатися актуальною. За В. Грибаном, здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, які є основою соціального життя людини. Це, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння здобутками культури, активне несприйняття антигуманних схильностей і звичок (Грибан, 2012, С. 39).

Проведені в останні роки дослідження свідчать про неухильне погіршення стану здоров'я дітей і молоді. Однією з основних причин такого стану є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) і немає ясного розуміння, як слід дбати про своє здоров'я. Школярі не завжди можуть протистояти негативному впливу з боку навколишнього середовища. Розвиток інформаційних технологій, прискорення темпів життя також підвищують вимоги до фізичної і психічної витривалості дітей, їх адаптаційним здібностям.

Аналіз досліджень свідчить про те, що здоров'язбереження – багатоаспектне і міждисциплінарне явище.

Важливими чинниками підтримки здоров'я є якість життя і ЗСЖ людини. Поняття «якість життя» з'явилося в Index Medicos в 1977 році і все ширше використовується в даний час.

Аналізуючи літературні джерела провідних авторів бачимо, що розробками в галузі здоров'язберігаючих технологій приділялося багато уваги, однак, недостатньо розкрито питання саме формування мотивації у здобувачів базової середньої освіти до збереження власного здоров'я.

*Мета дослідження:* теоретично обґрунтувати сутність та зміст мотиваційних складових формування здорового способу життя та експериментально довести дієвість використання запропонованої методики.

Проблема формування мотивації ведення здорового способу життя у підлітків, що навчаються в школах, є актуальною. Дана проблематика багатогранна за своїм характером і може розглядатися в різних площинах: психолого-педагогічний супровід формування мотивації до ведення здорового способу життя; своєчасна діагностика здоров'я у підлітків, які схильні до посиленої розумової роботи; управління процесом цілеспрямованого формування мотивації здорового способу життя в учнів. Суттєвим моментом тут виступає формування позитивної мотивації до правильної організації життєдіяльності школярів, спрямованої на збереження і зміцнення їх здоров'я. Є загальновідомим фактом, що через надмірне навчальне навантаження діти шкільного віку набувають різні хронічні захворювання.

Інтенсифікація освітнього процесу веде до дисгармонічного психофізичного розвитку учнів: зниження функціональних показників серцево-судинної, дихальної та м'язової систем сприяє зниженню працездатності учнів.

Дане дослідження здійснювалося на базі школи-гімназії м. Кременна. Здобувачі базової середньої освіти знаходяться в ситуації розумової перенавантаженості, що, безумовно, негативно позначається на їхньому здоров'ї. Гіподинамія, як відомо, є причиною захворювань опорно-рухового апарату: сколіозу, остеохондрозу та ін. Щоденна робота за комп'ютером також стає причиною захворювань зорового апарату, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, високого артеріального тиску, психічної напруги і ін.

Проведені дослідження серед підлітків Кременської школи-гімназії наочно показують, що 68% учнів не замислюються про наслідки навчального навантаження і їх негативного впливу на здоров'я. Близько 32% школярів відзначили розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя. 23% респондентів обізнані, як грамотно вести ЗСЖ. Вони виділяють елементи, складові поняття здорового способу життя, обґрунтовують доцільність організації свого режиму дня, оптимальність фізичних навантажень в поєднанні з відпочинком, необхідність

здійснювати зміну видів діяльності, значущості повноцінного сну для здорового функціонування організму. 55% учнів серйозно не замислюються про необхідність стежити за здоров'ям з дитячого віку. Припускають розумові перевантаження протягом дня, вважають за краще більшу частину часу проводити за комп'ютером, за навчальними заняттями. Для школярів кращим є успішне навчання, участь у творчих дослідницьких проектах, інтелектуальних олімпіадах, відповідність педагогічним вимогам, ніж ведення здорового способу життя в строгому його розумінні.

Для підвищення рівня мотивації нами було запропоновано дотримання основних складових здорового способу життя:

1) дотримання режиму праці та відпочинку;

Раціональний режим праці та відпочинку передбачає розумне чергування періодів фізичного та розумового напруження з періодами повного розслаблення. Іншими словами – сон повинен бути повноцінним (7–8 годинним для дорослої людини) і таким же повноцінним повинен бути відпочинок у вихідні дні.

2) повноцінне збалансоване харчування;

- обмеження тваринних жирів;
- істотне обмеження тваринної білкової їжі (рекомендується вживати в основному дієтичні сорти м'яса – птицю, кролика);
- включення в меню підвищеної кількості рослинних продуктів;
- виключення з повсякденного раціону «швидких» вуглеводів – солодоців, здоби, газованої води, фаст-фуду, чіпсів та ін.;
- перехід на дрібне харчування (невелика кількість їжі за один прийом);
- виключення пізньої вечері;
- оптимізація кількості їжі – воно повинно відповідати витратам енергії;
- оптимальний питний режим.

3) перебування на свіжому повітрі, загартовування, тренування імунітету;

4) дотримання всіх санітарно-гігієнічних норм, особиста гігієна;

5) організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, що забезпечує добову потребу організму в русі;

Рухова активність – один з основних факторів, що впливають на здоров'я людини. Яким саме різновидом фізичної активності займатися – кожен вирішує сам, відповідно до свого віку, темпераменту і можливостей.

Це можуть бути:

- заняття в тренажерному залі;
- спортивна ходьба або біг;
- заняття в басейні;
- велосипедні прогулянки;
- домашні заняття гімнастикою;

- йога.

Можливості для реалізації рухового потенціалу не обмежені – можна почати з піших прогулянок (краще гуляти в лісопаркових зонах), а потім поступово підвищувати навантаження. Особливо увагу слід приділяти здоров'ю хребта: функціональний стан (гнучкість і рухливість) цього відділу опорно-рухової системи – основний показник молодості тіла.

б) подолання шкідливих звичок (алкоголь, паління, наркоманія, токсикоманія);

Здорове і усвідомлене життя передбачає категоричну відмову від перерахованих вище «задовольень» на користь більш здорових варіантів. Відмова від шкідливих звичок – то, з чого слід починати практику.

7) грамотна екологічна поведінка;

8) психічна і емоційна стійкість;

9) культура сексуальної поведінки, міжособистісного спілкування;

10) утворення і самоосвіта з питань ЗСЖ.

На базі Кременської школи-гімназії був проведений педагогічний експеримент за результатами якого було виявлено, що більшість школярів мають низький рівень мотивації на ведення здорового способу життя. Було запропоновано ряд заходів, за допомогою яких рівень мотивації значно зросте, як наслідок ми зможемо підвищити рівень здоров'я нації.

Отже, готовим продуктом формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у здобувачів закладів загальної середньої освіти буде:

- зниження рівня захворювань;
- підвищення тривалості життя;
- сприяння поліпшенню мікроклімату в родині;
- забезпечення повноцінного щасливого життя дітей і їх батьків;
- підвищення соціальної активності;
- поліпшення працездатності організму;
- викорінення шкідливих звичок;
- максимальне раціональне використання часу на відпочинок і працю;
- забезпечення життєрадісності, підвищення настрою.

У подальшому плануємо розробити практичні рекомендації з оздоровчих технологій учнів закладів загальної середньої освіти.

### **Список використаної літератури**

**1. Алксеев О. О.** Сучасний стан та чинники здоров'я українських підлітків. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка*. 2013. С. 38–44. **2. Грибан В. Г.** Валеологія [текст]: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : «Центр учбової літератури», 2012. 342 с. **3. Джексон А.** Десять секретів здоров'я. [пер. с англ.]. М. : ООО Изд-во «София», 2007. 144 с. **4. Занюк С. С.** Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та

старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №8. С. 31–42. **5. Мазуренко Л.** Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. К.: Шк. світ, 2008. 128 с. **6. Максименко С. Д.,** Кокур О. М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. К.: компанія «Социс», 2009, NN 8. С. 59-62. **7. Оржеховська В. М.** Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2006. 376 с. **8. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація* / № 4, 2016. С. 47-50. **9. Сивохоп Я. М.** Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. № 18. 2010 р. С. 94-98.

#### References

**1. Aliksieiev, O. O.** (2013). Suchasnyi stan ta chynnyky zdorov'ia ukrainykykh pidlitkiv [The current state and health factors of Ukrainian adolescents]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. I. Ohienka – Bulletin of I. Ogienko Kamyants-Podilsky National University*, 6, 38-44 [in Ukrainian]. **2. Hryban, V. H.** (2012). Valeolohiia [Valeology] (2-he vyd. pererob. ta dop.). Kyiv: «Tsentр uchbovoi literatury» [in Ukrainian]. **3. Dzhekson, A.** (2007). Desiat sekretov zdorovia [Ten secrets of health]. Moskva: OOO Yzd-vo Sofyia [in Russian]. **4. Zaniuk, S. S.** (2002). Motyvatsiinyi treninh. Formuvannia motyvatsii navchalnoi diialnosti u studentiv ta starshoklasnykiv [Motivational training. Formation of motivation of educational activity for students and senior pupils]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 8, 31-42 [in Ukrainian]. **5. Mazurenko, L.** (2008). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u molodshykh shkoliariv v pozaklasnyi chas [Formation of healthy lifestyle skills among junior pupils during extracurricular time]. Kyiv: Shk. svit [in Ukrainian]. **6. Maksymenko, S. D. & Kokun, O. M.** (2009). Teoretyko-metodohichni zasady psykholohichnoho obgruntuvannia zakhodiv propahuvannia sered molodi zdorovoho sposobu zhyttia [Theoretical and methodological principles of psychological substantiation of measures for promotion of healthy lifestyle among young people]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 8, 59-62. Kyiv: Kompaniia «Sotsys» [in Ukrainian]. **7. Orzhekhovska, V. M.** (2006). Teoretyko-metodohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei i molodi [Theoretical and methodological principles of psychological substantiation of measures for promotion of healthy lifestyle among young people]. Kyiv [in Ukrainian]. **8. Otravenko, O. V.** (2016). Pedahohichni

umovy formuvannia zdorov'iazberezhvalnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of the health of preserving competence of students and students in conditions of high school education]. *Zdorov'e, sport, rehabilitaciya – Health, sport, rehabilitation*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **9. Syvokhop, Ya. M.** (2010). *Osnovni pidkhody shchodo formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi* [The main approaches to the formation of healthy lifestyle habits of student youth]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: Serii «Pedagogika. Sotsialna robota» – Uzhgorod National University Scientific Bulletin: Series «Pedagogy. Social work»*, 18, 94-98 [in Ukrainian].

**Березуєва Т. С. Формування позитивної мотивації здобувачів базової середньої освіти на здоровий спосіб життя**

У статті розкривається основний зміст проблеми формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя у школярів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати сутність та зміст мотиваційних складових формування здорового способу життя та експериментально довести дієвість використання запропонованої методики.

Інтенсифікація освітнього процесу веде до дисгармонічного психофізичного розвитку учнів: зниження функціональних показників серцево-судинної, дихальної та м'язової систем сприяє зниженню працездатності учнів.

У роботі розкрито сутність понять здоровий спосіб життя, мотивація, формування мотивації до здорового способу життя. У процесі теоретичного аналізу виявлено основні чинники та умови формування мотивації у здобувачів базової середньої освіти. Проводились дослідження стану сформованості інтересу до ведення здорового способу життя. Було запропоновано ряд заходів, за допомогою яких рівень мотивації значно зростає, як наслідок ми зможемо підвищити рівень здоров'я нації.

Готовим продуктом формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у школярів буде: зниження рівня захворювань; підвищення тривалості життя; сприяння поліпшенню мікроклімату в родині; забезпечення повноцінного щасливого життя дітей і їх батьків; підвищення соціальної активності; поліпшення працездатності організму; викорінення шкідливих звичок; максимальне раціональне використання часу на відпочинок і працю; забезпечення життєрадісності, підвищення настрою.

Автором надано рекомендації щодо оптимізації роботи по формуванню позитивної мотивації у школярів на здоровий спосіб життя.

*Ключові слова:* здоров'я, мотивація, інтерес, здоровий спосіб життя, режим дня, школярі, фізичні вправи.

**Березуева Т. С. Формирование положительной мотивации соискателей базового среднего образования на здоровый образ жизни**

В статье раскрывается основное содержание проблемы формирования позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни у школьников.

Цель исследования: теоретически обосновать сущность и содержание мотивационных составляющих формирования здорового образа жизни и экспериментально доказать действенность использования предложенной методики.

Интенсификация образовательного процесса ведет к дисгармоничную психофизического развития учащихся: снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем способствует снижению работоспособности учащихся.

В работе раскрыта сущность понятий здоровый образ жизни, мотивация, формирование мотивации к здоровому образу жизни. В процессе теоретического анализа выявлены основные факторы и условия формирования мотивации у соискателей базового среднего образования. Проводились исследования состояния сформированности интереса к ведению здорового образа жизни. Был предложен ряд мер, с помощью которых уровень мотивации значительно возрастет, как следствие мы сможем повысить уровень здоровья нации.

Готовым продуктом формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни у школьников будет: снижение уровня заболеваний; повышение продолжительности жизни; содействие улучшению микроклимата в семье; обеспечение полноценного счастливой жизни детей и их родителей; повышение социальной активности; улучшение работоспособности организма; искоренение вредных привычек; максимальное рациональное использование времени на отдых и труд; обеспечение жизнерадостности, повышение настроения.

Автором даны рекомендации относительно оптимизации работы по формированию позитивной мотивации у школьников на здоровый образ жизни.

*Ключевые слова:* здоровье, мотивация, интерес, здоровый образ жизни, режим дня, школьники, физические упражнения.

**Berezueva T. Formation of Positive Motivation of Applicants for Basic Secondary Education for a Healthy Lifestyle**

The article reveals the main content of the problem of forming a positive motivation to lead a healthy lifestyle among schoolchildren.

The purpose of the research: theoretically substantiate the essence and content of the motivational components of the formation of a healthy lifestyle and experimentally prove the effectiveness of the proposed methodology.

Intensification of educational process leads to disharmonious psychophysical development of students: reduction of functional parameters of the cardiovascular, respiratory and muscular systems contributes to the reduction of students' work capacity.



The essence of the concepts of healthy life style, motivation, formation of motivation to a healthy way of life is revealed in the work. In the process of theoretical analysis, the main factors and conditions for the formation of motivation in the applicants of basic secondary education were revealed. Studies were conducted to determine the state of interest in conducting a healthy lifestyle.

A number of measures have been proposed to increase the level of motivation and, as a result, we will be able to improve the health of the nation.

The finished product of forming a positive motivation for a healthy lifestyle among schoolchildren will be: disease reduction; increase in life expectancy; promoting the improvement of the microclimate in the family; ensuring a happy and happy life for children and their parents; increase social activity; improving the working capacity of the body; eradication of bad habits; maximum rational use of time for rest and labor; ensuring cheerfulness, improving mood.

The author gives recommendations on optimizing work on forming a positive motivation for schoolchildren for a healthy lifestyle.

*Key words:* health, motivation, interest, healthy lifestyle, day mode, schoolchildren, physical exercises.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 378.015.31: 613

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-153-166

**Гайдук Наталія Олексіївна,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
gajduknatala76@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5926-229X>

**Ярошенко Петро Вікторович,**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.  
petrviktorovich1954@mail.ru  
<https://orcid.org/0000-0002-4580-1931>

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ  
ПЕДАГОГІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ  
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА**

На сучасному етапі для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Все більш актуальною і гострою для українського суспільства стає усвідомлення необхідності здорового способу життя. Адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді, значно погіршується.

Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання режиму дня (Н. Хлус, 2013).

Аналіз досліджень учених свідчить, що за останнє десятиріччя спостерігається чітка тенденція збільшення захворюваності студентів різних регіонів нашої держави. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, здоровими вважають лише близько 10% молоді, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку. Це пов'язано не лише з проблемами економіки та екології, а й із недооцінкою ролі фізичного виховання у процесі

формування навичок здорового способу життя студентської молоді у вищих навчальних закладах. Тому, одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева, 2003) з'ясували, що 74% студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчувають потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму. Науковець С. Закопайлозазначає, що лише в 64,5% молоді середній рівень та у 25,8% низький рівень сформованості цінностей здорового способу життя. Б. Долинський констатував, що 68% майбутніх учителів не готові до формування здоров'язберігаючих навичок та вмій у своїх вихованців (Б. Долинський, 2009). Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молодої людини.

Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення їх здоров'я (В. Бобрицька, Н. Завидівська, Б. Зисманов та ін.). Саме тому сьогодні у вищих навчальних закладах збільшилася кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (Ю. Бріскін, 2014; М. Булатова, 2004; Н. Вольєва, 2011; М. Носко, 2014; В. Пильненький, 2006; О. Романчишин, 2010 та ін.). На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, 2012; С. Кирильченко, 2007; В. Куделко, 2006; А. Магльований, 2010; Р. Раевский, 2006; Н. Семенова, 2014 та ін.), у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Науковці зазначають, що однією із причин відхилень у стані здоров'я студентів є недостатня рухова активність (І. Боднар, 2000; Е. Булич, 2003; О. Жданова, 2010; Л. Маланюк, 2010; Є. Приступа, 2010; Б. Шиян, 2010 та ін.). Доведено, що навчальні заняття не забезпечують необхідного для студентської молоді обсягу рухової активності, тому, сучасна організація та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах, повинна бути кращою. Отже, науковці зазначають, що студентська молодь не має інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням (О. Дубогай, 2012; П. Дуркин, 2005; С. Путров, 2006 та ін.). Питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів вивчали О. Ващенко, 2006; В. Горащук, 2004; Г. Грибан, 2009; Н. Завидівська, 2013; І. Заневський, 2000; С. Литвиненко, 2008; О. Шиян, 2013 та ін.

У вищих навчальних закладах склалася проблемна ситуація, студенти, перебувають довгий час в умовах тривалого нервово-емоційного та творчого напруження й обмеженої рухової активності. Водночас процес формування навичок здорового способу життя у студентів має ситуативний характер і не стимулює їх до фізичної активності.

Незважаючи на великий обсяг досліджень та урахування актуальності проблеми формування здорового способу життя майбутніх педагогів в сучасних умовах функціонування українського суспільства є недостатньо вивчене в поєднанні теоретичних і практичних компонентів, навчальних і самостійних занять у системі фізичного виховання, не досліджено впливи різних видів занять фізичними вправами на формування навичок здорового способу життя у студентів.

*Метою нашої роботи* виступає формування здорового образу і здорового стилю життя майбутніх педагогів у вищих навчальних закладах.

Проблема виховання здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі вищого навчального закладу, щороку набуває особливої значущості. Тенденції розвитку України в останні роки змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. На сьогоднішній день головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя, адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді, значно погіршуються.

Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів привертає все більшу увагу фахівців, що обумовлено роллю, яку відіграє дана соціальна група в суспільстві. Серед проблем студентства, значне місце займають функціональні й нервово-психічні розлади. Час навчання у вищих навчальних закладах збігається з віком високого ризику фізичного й нервово-емоційного зриву, що, можливо, обумовлено не тільки біологічною природою психофізичних захворювань, але також процесом адаптації до умов навчання й значними стресовими навантаженнями, що створюють додаткові умови для активного прояву хворобливого процесу, особливо такі негативні психофізичні прояви характерні для студентів першого курсу навчання. Не менше важливим є значення для студентської молоді такий фактор, як фізичний розвиток їх організму, оскільки дезадаптація функціональних систем навіть на відносно нетривалій період приводить до проблем зі здоров'ям, а це у свою чергу, до затяжної дезадаптації й непереборного відставання від встановленого режиму навчання (Петров, 2004).

Підкреслимо, що відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90% українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан. У низці робіт зазначено, що численні соматичні захворювання часто виникають на тлі психічних порушень, що призводить до змін у вегетативній і ендокринній системах з подальшим розвитком соматичних розладів. Негативні емоції пригнічують розумову діяльність, рухову активність, несприятливо впливають на різні системи організму. Проте фізичне здоров'я

обумовлює емоційний стан студента (Э. Булич, 2001). У студентів, які мають хронічні захворювання, у 1,5 раза вищий рівень тривожності порівняно із студентами, які не мають проблем із здоров'ям, та у 2 рази порівняно зі студентами, які регулярно займаються спортом (Н. Вольєва, 2011). Як бачимо з аналізу досліджень та науково-методичних видань, на якість життя студентів впливають депресії чи рівень тривожності, агресивна поведінка, нездатність контролювати власні емоції, емоційний стан, що залежить від матеріального становища, стресових ситуацій, негараздів у сім'ї, проблем із здоров'ям рідних (М. Маліков, 2007). Водночас низька якість життя спричиняє зниження розумових здібностей, психологічний стрес і депресію. Оскільки, згідно з деякими дослідженнями, третина студентів має симптоми депресії, то підвищення якості життя та пропагування методів поліпшення настрою серед студентів є надзвичайно важливим. Обстеження студентів за допомогою спеціальних методик виявило, що близько 30–40% студентів мають труднощі із психічною адаптацією та проведенням психогігієнічних і психокорекційних заходів. Аналіз складових якості життя студентів засвідчує, що 42% студентів мають певні труднощі в реалізації заходів, пов'язаних із поліпшенням фізичного здоров'я (Н. Бурень, 2007). Щороку збільшується кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку (В. Бароненко, 2010; Н. Башавець, 2010; Н. Судаков, 2000). Низькими є функціональні показники, що характеризують серцево-судинну та дихальну системи, зростає кількість студентів із захворюваннями кишково-шлункового тракту та опорно – рухового апарату. За даними В. Пильненького (В. Пильненький, 2006), на першому місці серед захворювань студентів є хвороби органів травлення (гастрити, холецистити, коліти, дуоденіти й інші). На другому місці є хвороби нервової системи та органів чуттів. Зростає також кількість пацієнтів із невротичними розладами. На третьому місці знаходяться захворювання органів дихання (фарингіти, хронічні тонзиліти тощо).

Тому більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя спрямовані на формування здорового способу життя. Саме тому у загальний зміст освіти інтегруються актуальні проблеми реального життя, питання екології, здоров'я, безпеки, а це відповідає вимогам нового державного стандарту. На сучасну молодь все помітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Зокрема, мова йде про зниження фізичного навантаження, натомість підвищується нервово-психологічне, інформаційне. Стрімко поширюються серед молоді шкідливі звички. Тому зосередження уваги на проблемі психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді є вкрай важливим. Здоровий спосіб життя: це все, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною

своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побут.

Пріоритетними є напрями, пов'язані із застосуванням форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне ставлення молоді до засобів фізичної культури.

Аналіз державних документів: Конституції України, основ законодавства України про охорону здоров'я. Закону України «Про загальну середню освіту», Концепції по загальній середній освіті (12-річна школа), Національної доктрини розвитку освіти, Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», Указу Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя» – свідчить про пріоритетні завдання системи освіти з виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Сьогодні, найбільше занепокоєння викликає те, що молоді люди, які поки що не мають проблем із здоров'ям, вважають що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молоді активного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Наразі виокремлюють такі взаємопов'язані складові здоров'я:

- соматичне здоров'я (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку);
- фізичне здоров'я (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);
- психічне здоров'я (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку);
- моральне здоров'я (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливості визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

Тобто здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Аналіз педагогічної літератури свідчить, що стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної

відповідальності за своє здоров'я, налаштованості на його зміцнення та збереження (Т. Андриченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018). Важливим показником, що дозволяє оцінити відповідальність особи за стан власного здоров'я, є самооцінка або суб'єктивне оцінювання самопочуття самою людиною. Молодь зазвичай схильна до вищих оцінок власного здоров'я, порівняно зі старшим населенням.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я, за даними щорічного опитування домогосподарств, проведеного Державною службою статистики у жовтні 2017 року три чверті молодих людей віком від 14 до 30 років оцінювали своє здоров'я як добре (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Самооцінка стану здоров'я молоді України залежно від віку та статі, жовтень 2017 р., % респондентів**

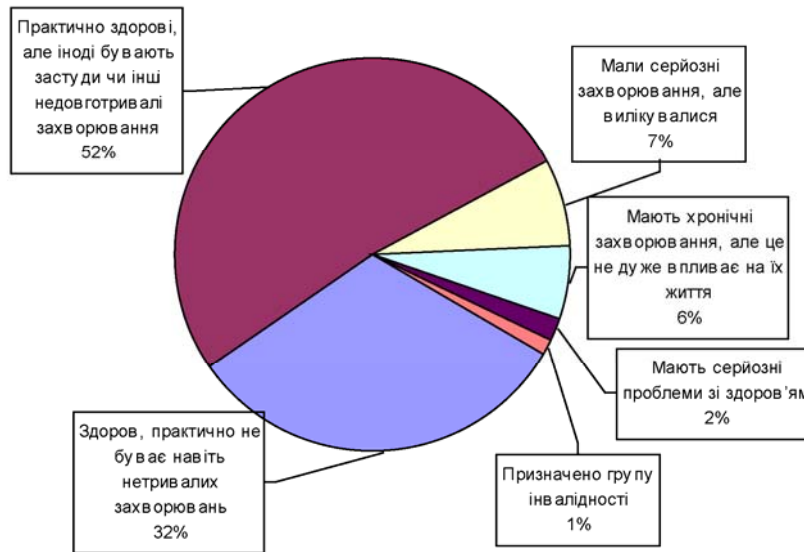
Стан здоров'я:	14-15 років		16-17 років		18-29 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
добрий	78,6	80,4	79,8	80,4	76,3	74,9
задовільний	19,9	19,3	18,2	19,3	21,6	23,9
поганий	1,5	0,3	2	0,3	2,1	1,2

За результатами соціологічного дослідження «Молодь України 2017» свідчить, що 32% молоді оцінює свій стан як «здорові та у них практично не буває навіть нетривалих захворювань»; 52% – «практично здорові, але іноді бувають застуди чи інші недовготривалі захворювання»; 7% – мали серйозні захворювання, але вилікувалися; 6% – мають хронічне (-ні) захворювання, але це не дуже впливає на їх життя; 2% – мають серйозні проблеми зі здоров'ям; 1% опитаних призначено групу інвалідності.

За даними того ж дослідження, здоров'я є однією із важливих життєвих цінностей української молоді. Так, основними пріоритетами в житті більшість молодих людей визначили сімейне щастя (63,6%), здоров'я (53,6%) та кар'єру (39,3%).

У той же час суттєвим викликом здоров'ю молоді України є шкідливі звички: паління, вживання алкоголю та наркотиків, також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб.

За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя.



*Рис. 1. Самооцінка стану здоров'я молоді*

Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати, що, хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, водночас багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя людини визначають три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя.

- Рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини.

- Якість життя розуміється як ступінь комфорту при задоволенні людських потреб.

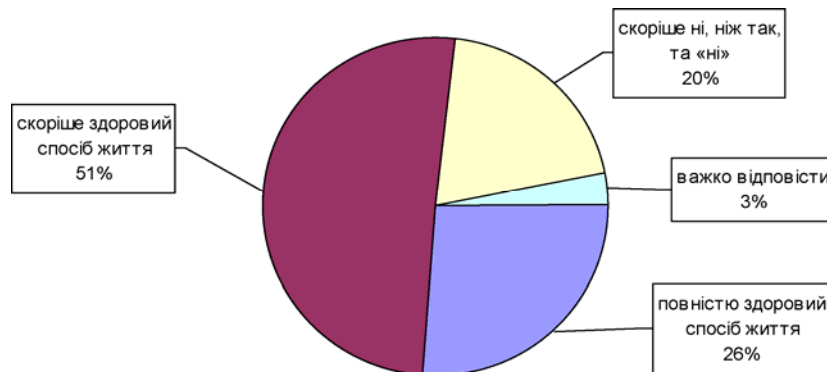
- Стиль життя визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості.

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що рівень та якість життя мають суспільний характер. Отже, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.



Дослідженнями доведено, що для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття здоровий спосіб життя – це взірець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування (Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018). Іншими словами, це – спосіб життя з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з оточуючим середовищем.

За даними соціологічного дослідження «Молодь України-2015» (проведене компанією GFK на замовлення ПРООН, що значна частка української молоді віком 14-34 роки вважає свій спосіб життя здоровим: 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 26% – повністю здоровий спосіб життя, 20% вважають свій спосіб життя не здоровим («скоріше ні, ніж так» і «ні»), а 3% вагалися з відповіддю щодо стану свого здоров'я.



*Рис. 2. Самооцінка власного способу життя української молоді*

Вивчаючи спосіб життя молоді, дослідники визначають, як правило, сім факторів ризику, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикований (Яременко, Балакірева, Вакуленко, 2000):

- 1) надмірна вага;
- 2) небезпечний секс;
- 3) знижена фізична активність;
- 4) психологічний дискомфорт;
- 5) паління;
- 6) вживання алкогольних напоїв;
- 7) вживання наркотиків.

Безумовно, для кожної з вікових та соціальних груп молоді фактори ризику мають різний вплив. Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого фактора ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано при розробці та реалізації проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя (Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна, 2018). Вкрай негативно впливають на здоров'я молоді негативні чинники: тютюнопаління, алкоголізм, вживання наркотичних речовин а також ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб.

За даними соціологічного дослідження «Молодь України-2015», проведеного компанією GFK на замовлення ПРООН та Міністерства молоді та спорту України, ми бачимо, що в загалом, молодь розуміє що потрібно робити, щоб бути здоровим. Для підтримки власного здоров'я молоді люди часто ходять пішки (46%), не мають шкідливих звичок (44%), намагаються правильно харчуватися (42%), займаються спортом, фітнесом, йогою тощо (24%), регулярно роблять зарядку, фізичні вправи (19%), бігають (15%). 11% для того, щоб бути здоровими проходять профілактичні обстеження у лікарні/поліклініці. Щодо заняття фізичним вихованням та спортом, то за даними соціологічного дослідження 2015 р. частка молоді, яка повідомила про зайняття спортом хоча б 60 хвилин впродовж останніх семи днів, становила 28%. Приблизно від 2 до 3 годин займалися спортом впродовж останніх семи днів 31%, приблизно від 4 до 6 годин – 17%, 7 годин і більше – 11%. Лише 11% опитаних впродовж останніх семи днів взагалі не займалися спортом.

Здоров'я молоді забезпечують багато складових, серед яких велике місце належить регулярним заняттям фізичного виховання. Фізичне виховання займає одне з важливих місць в педагогічному процесі становлення і вдосконалення професійної компетентності майбутнього фахівця, визначаючи його діяльнісний потенціал. Розглядаючи формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики ми акцентуємо увагу саме на молодь, так як саме в ці роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Зауважимо, що в Україні проблема підтримки здоров'я та формування здорового способу життя молодого покоління відповідно до нормативно-правих актів та практики роботи у промислових регіонах є одним із пріоритетних напрямів діяльності, хоча, досить часто, має місце декларативний характер впровадження, не відповідність фінансування, не врахування регіональних можливостей і потреб. На державному рівні відповідальність за збереження здоров'я покладена на Міністерство охорони здоров'я України. Міністерство освіти і науки України та Міністерство молоді та спорту України відповідають за

формування, утвердження та пропаганду здорового способу життя серед дітей та молоді. Потрібна нова стратегія процесу підтримки здоров'я молоді, формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі з урахуванням концептуальних засад ФЗСЖ та нових напрямів діяльності світової спільноти. Молодіжна політика щодо формування здорового способу життя має базуватися за основними напрямками та принципами формування сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціоекологічного підходу до здоров'я, розвиток особистісних навичок через інформування, спеціальну освіту й навчання молоді, переорієнтація системи охорони здоров'я з урахуванням проблем здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

**1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.** *Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту.* Державно-науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць. 2011. Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Arfks/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Arfks/index.html). **2. Башавець Н. А.** Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 7. С. 6-10. **3. Булатова М.,** Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту.* 2004. № 1. С. 3–9. **4. Вольєва Н. П.,** Вовканич А. С. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп [Електронний ресурс]. *Спортивна наука України.* 2011. № 6. С. 311. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/11vnptsg.pdf>. **5. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді** *Фізичне виховання в школі.* 1999. №3. С.29-32. **6. Зубалій М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 1997. 36 с. **7. Круцевич Т.,** Марченко О. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту.* 2008. № 2. С. 78-81. **8. Магльований А. В.,** Іваночко О. Ю., Кунинець О. Б., Мороз Є. І. Вплив різного рівня фізичного навантаження на показники серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних груп. *Наука і освіта.* 2010. № 6. С. 122-124. **9. Маліков М. В.** Фізіологія фізичних вправ у запитаннях і відповідях : навч. посіб. для студ. ВНЗ; Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний ун-т» МОН України. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 218 с.

### **References**

**1. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu** [Actual problems of physical culture and sports]. (2011). Derzhavnyi komitet Ukrainy z pytan fizychnoi kultury i sportu – State Committee of Ukraine for Physical Culture and

Sports. Derzhavno-naukovo-doslidnyi instytut fizychnoi kultury i sportu. Zbirnyk naukovykh prats. Retrieved from [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Apfks/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Apfks/index.html) [in Ukrainian].

**2. Bashavets, N. A.** (2010). Stan zakhvoriuvanosti suchasnoi studentskoi molodi ta shliakhy yoho polipshennia [The state of morbidity of modern student youth and ways of its improvement]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko- biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 7, 6-10 [in Ukrainian].

**3. Bulatova, M. & Lytvyn, O.** (2004). Zdorov'ia i fizychna pidhotovlenist naseleunia Ukrainy [Health and physical preparedness of the population of Ukraine]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 1, 3-9 [in Ukrainian].

**4. Volieva, N. P. & Vovkanych, A. S.** (2011). Zakhvoriuvanist studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv, yaki nalezhat do spetsialnykh medychnykh hrup [The incidence of students in higher education institutions that belong to special medical groups]. Sportyvna nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine, 6, 311. Retrieved from <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/20116/11/vnptsg.pdf> [in Ukrainian].

**5. Derzhavni vymohy do systemy fizychnoho vykhovannia ditei, uchnivskoi i studentskoi molodi** [State requirements for the physical education of children, students and student]. (1999). Fizyчне vykhovannia v shkoli – Physical education at school, 3, 29-32.

**6. Zubalii, M. D.** (1997). Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naseleunia Ukrainy [The incidence of students of higher educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

**7. Krutsevych, T. & Marchenko, O.** (2008). Formuvannia fizychnoi kultury studentiv u systemi vyshchoi osvity [Formation of physical culture of students in the system of higher education]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports, 2, 78-81 [in Ukrainian].

**8. Mahlovanyi, A. V., Ivanochko, O. Yu., Kunynets, O. B., Moroz Ye. I.** (2010). Vplyv riznogo rivnia fizychnoho navantazhennia na pokaznyky sertsevo-sudynnoi systemy studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Influence of different levels of physical activity on the parameters of the cardiovascular system of students of special medical groups]. Nauka i osvita – Science and education, 6, 122-124 [in Ukrainian].

**9. Malikov, M. V.** (2007). Fiziolohiia fizychnykh vprav u zapytanniakh i vidpovidiakh [Physiology of physical exercises in questions and answers]: navch. posib. dlia stud. VNZ; Derzhavnyi vyshchyi navchalnyi zaklad «Zaporizkyi natsionalnyi un-t» MON Ukrainy. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian].

**Гайдук Н. О., Ярошенко П. В. Формування здорового способу життя майбутніх педагогів в сучасних умовах функціонування українського суспільства**

У статті розглянутий стан основних напрямів здорового способу життя молоді в Україні. В останні роки здоров'я населення України погіршилося, зменшилася середня продовженість та якість життя, тому

проблема формування здорового способу життя в суспільстві є актуальною. Зазначено, що шляхи формування здорового способу життя впливають із розумінням його функціональної структури. Фізична активність людини – це головний чинник збереження та укріплення здоров'я, засіб профілактики хвороб і сповільнення процесів старіння організму, та є найголовніший компонент здорового способу життя.

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 проблемі та аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Саме соціокультурне середовище, 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.

Наведено статистичні дані тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості населення України. Зазначено, що вищі навчальні заклади є однією з основних інституцій, де відбувається формування здорового способу життя. Обґрунтовано необхідність професійної підготовки педагогів як суб'єктів формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу. Визначено рівень їх поінформованості щодо окремих напрямів формування здорового способу життя, а саме правильного харчування, профілактики алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-інфекції.

У статті приділяється особлива увага проблемі формування здорового способу життя, обумовлені нагальними потребами суспільства здоров'язбереження в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Це має бути основним напрямом соціальної політики у сфері охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я; повинно зводитися до заходів із організації медичної допомоги, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної культури, прикладів із формування здорового способу життя, програм здоров'я.

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

### **Гайдук Н. А., Ярошенко П. В. Формирование здорового образа жизни будущих педагогов в современных условиях функционирования украинского общества**

В статье рассмотрено состояние основных направлений здорового образа жизни молодежи в Украине. В последние годы здоровье

населения Украины ухудшилось, уменьшилась средняя продолжительность и качество жизни, поэтому проблема формирования здорового образа жизни в обществе является актуальной.

Отмечено, что пути формирования здорового образа жизни вытекают из понимания его функциональной структуры. Физическая активность человека – это главный фактор сохранения и укрепления здоровья, средство профилактики болезней и замедления процессов старения организма, и есть самый главный компонент здорового образа жизни.

Проанализированы особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения. Раскрываются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется проблеме и анализа формирования здорового образа жизни молодежи, как важную составляющую молодежной и социальной государственной политики. Именно социокультурная среда, способствуют становлению личности во всех ее значимых проявлениях. Но наряду с этим они ограничивают то пространство, в пределах которого она может обнаружить и реализовать свою творческую человеческую сущность и индивидуальность. Исследуются связи между формированием здорового образа жизни и особенностями социокультурной среды, особенно в промышленных регионах, влияющие на ее готовность к преобразующей, инновационной деятельности относится к ряду наиболее острых и актуальных педагогических проблем современности.

Приведены статистические данные тенденции ухудшения здоровья, физической подготовленности и двигательной активности оздоровительной направленности населения Украины. Отмечено, что высшие учебные заведения являются одной из основных институтов, где происходит формирование здорового образа жизни. Обоснована необходимость профессиональной подготовки педагогов как субъектов формирования здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения. Определен уровень их осведомленности по отдельным направлениям формирования здорового образа жизни, а именно правильного питания, профилактики алкоголизма, наркомании, ВИЧ-инфекции.

В статье уделяется особое внимание проблеме формирования здорового образа жизни, обусловленные насущными потребностями общества здоровьесбережения в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов. Это должно быть основным направлением социальной политики в сфере здравоохранения, универсальным средством первичной профилактики, стержнем всех программ здоровья; должно сводиться к мероприятиям по организации медицинской помощи, содержать меры гигиенического воспитания, борьбы с факторами риска, активизации физической культуры, примеров по формированию здорового образа жизни, программ здоровья.

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

**Hayduk N., Yaroshenko P. Forming the Healthy Life of Future Pedagogues in the Modern Conditions of the Functioning of Ukrainian Society**

The article describes the state of the main directions of a healthy lifestyle of young people in Ukraine. In recent years, the health of the population of Ukraine has deteriorated, the average food quality and quality of life have decreased, therefore the problem of creating a healthy lifestyle in society is relevant. It is noted that the ways of forming a healthy lifestyle follow from the understanding of its functional structure. Physical activity of a person is the main factor in maintaining and promoting health, a means of preventing diseases and slowing down the aging process of the body, and is the main component of a healthy lifestyle.

The features of the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of higher education institutions are analyzed. The concepts of «health», «healthy lifestyle», «health culture» are revealed. The focus is on the problem and analysis of the formation of a healthy lifestyle of young people, as an important component of youth and social public policy. It is a sociocultural environment that contributes to the formation of the personality in all its significant manifestations. But along with this, they limit the space within which she can discover and realize her creative human essence and individuality. The relations between the formation of a healthy lifestyle and the peculiarities of the socio-cultural environment, especially in industrial regions, affecting its readiness for transformative, innovative activity are among the most acute and urgent pedagogical problems of modernity. The statistical data on the trends in the deterioration of health, physical fitness and motor activity of the improving orientation of the population of Ukraine are given. It is noted that higher education institutions are one of the main institutions where a healthy lifestyle is being shaped. The level of their awareness about certain directions of formation of a healthy lifestyle, namely proper nutrition, prevention of alcoholism, drug addiction, and HIV infection is determined.

The article pays special attention to the problem of the formation of a healthy lifestyle, due to urgent needs of the society of healthcare in the process of training future professionals. It should be the main direction of social health policy, a universal means of primary prevention, the core of all health programs; should be reduced to measures for the organization of medical care, include measures for hygienic education, the fight against risk factors, the enhancement of physical culture, examples of healthy lifestyles, health programs.

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

Стаття надійшла до редакції 28.04.2019 р.  
Прийнято до друку 31.05.2019 р.  
Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

УДК 378:004-051:613/614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-167-173

**Жалій Тамара Віталіївна,**

кандидат історичних наук, доцент кафедри філософії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, Україна.

tamarazalij1981@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-4504-6323>

**Савченко Оксана Володимирівна,**

студентка 4 курсу гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна.

avz.oxana@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-7953-5272>

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОЧЕЙ  
У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ІТ-СФЕРІ»**

Необхідність запровадження в освітній процес окремих видів рухової активності у вигляді фізкультурхвилинок, гімнастики для очей сьогодні набуває особливої актуальності. Адже проблема збереження здоров'я, а особливо, зору для майбутні фахівців в ІТ-сфері є актуальною, бо вони тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір, опорно-руховий апарат, центральну нервову систему, репродуктивне здоров'я.

У статті С. Болознева розкриває вплив комп'ютера на зір людини та гімнастика для очей (Болознева, 2015, с. 57). У дослідженнях Е. Заїки висвітлюються особливості дотримання гігієни зору та вправи для її підтримки (Заїка, 2013, с. 59). У доробку В. Климової розглядаються вправи для проведення зорової гімнастики (Климова, 2012, с. 17). У статті М. Малашенко висвітлюються загальнорозвивальні вправи з предметами для тренування циліарних м'язів очей (Малашенко, 2018, с. 40). Про важливість проведення хвилинок здоров'я вказує Д. Репієва (Репієва, 2010, с. 29). І хоча окреслена тема не є новою для педагогічної науки, однак висвітлення аспекту, пов'язаного з методикою проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», видається надзвичайно важливим для сучасного освітнього простору.



Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» належить до більш широкої проблеми. Тому в контексті нашого дослідження ми висвітлюємо цей аспект у процесі підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії для формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я.

*Формулювання цілей статті.* У статті розглянемо особливості методики проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» в умовах технічного закладу вищої освіти.

Формування здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я відбувається під час освітнього процесу. Йдеться про основні навчальні дисципліни, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» майбутні інженери опановують зміст навчальної дисципліни, повинні навчатися режиму роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат (Болознева, 2015, с. 57).

На основі вивчення наукового доробку сучасних вчених, для з'ясування рівня вивчення проблеми формування готовності майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії до застосування здоров'язбережувальної компетентності у професійній діяльності, ми пропонуємо здоров'язбережувальну компетентність майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії розглядати як складову їхньої життєвої компетентності, можливими шляхами формування якої вивчення професійно-орієнтованих дисциплін освітньої програми («Охорона праці в ІТ-сфері», «Безпека життєдіяльності ІТ-сфері»), у процесі ППФП майбутніх фахівців технічних напрямів підготовки. Здоров'язбережувальна компетентність знаходить свій вияв у знаннях і навичках, ґрунтовній мотивації до дбайливого ставлення до свого здоров'я, контролю за режимом робочого часу, систематичного проведення фізкультурхвилинок, гімнастики для очей, інтересу до занять фізичною культурою і спортом, активній рекреаційній та руховій активності. Особливість формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів полягає у застосуванні широкого арсеналу засобів, форм, методів і прийомів рухової активності.

Під час опанування дисципліни велика увага звертається на теоретичні знання та практичні навички, які необхідні для прийняття рішень, спрямованих на захист майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії від дії шкідливих та небезпечних чинників виробничого середовища у подальшій професійній діяльності. Передбачається методика

проведення фізкультхвилинок, гімнастики для очей, рухової гімнастики, підбірки вправ для заспокоєння тощо (Малашенко, 2018, с. 40). Важливою є характеристика чинників фізичного, хімічного, біологічного, соціального планів, які прямо чи опосередковано впливають на самопочуття та стан здоров'я майбутніх інженерів в ІТ-сфері.

У комплексі такі знання та вміння формують компетенції, сукупність яких визначає здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів.

Сьогодні є велика кількість альтернативних комплексів вправ, які пропонуються у вигляді гімнастики для очей під час вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері». Причому йдеться як про знання щодо змістового наповнення таких комплексів, так і щодо методики проведення занять зі студентами академічної групи.

Так, рекомендується гімнастику для очей робити двічі на день (як правило, на першій та останній парах). Кожну вправу слід виконувати 10 разів.

1. По черзі рухай очними яблуками вгору-вниз, вліво-вправо.
2. Швидко стискай і розслаб очі.
3. Поставай на кінчик носа палець, повільно зведи погляд на ньому.
4. Часто моргай очима (вправа потрібно виконувати близько хвилини).
5. Рухай очима по діагоналі: з верхнього правого кута – у нижній лівій і навпаки.
6. Підійди до вікна, подивися на горизонт, потім на деталь ближче. Концентруйся на різних предметах (Решієва, 2010, с. 29).

Інша підбірка вправ рекомендується не частіше 2-3 разів на день у разі, коли відбувається велике навантаження на зір.

1. На кілька секунд щільно зімкніть повіки, а потім відкрийте їх. Зробіть 6-8 повторів.
2. Стуліть очі і протягом хвилини масажуйте повіки подушечками пальців.
3. Переведіть погляд зі стелі на підлогу і назад. Повторіть вправу 12 разів.
4. Повільно переводите погляд зліва направо. Повторіть вправу 12 разів.
5. Робіть обертання очей спочатку вправо, а потім вліво. Повторити 6 разів.
6. Дивіться спочатку на дальній предмет (добре, якщо він буде зеленого кольору, наприклад, листя дерева за вікном) протягом 30 секунд. Після, різко переведіть погляд на кінчик пальця, який повинен знаходитися на відстані 25 см від Вашого обличчя. Повторіть вправу 4 рази.

7. Двома очима дивіться на вказівний палець руки, що знаходиться на відстані 25 см від носа. Потім повільно наближайте палець до обличчя, поки він не почне двоїтися. Так повторіть 8 разів.

8. На скло Вашої кімнати прикріпіть мітку (наприклад, аркуш паперу скотчем). Виберіть далеко за вікном який-небудь предмет. Потім переводьте погляд з мітки на дальній предмет і назад. Дивіться на дальній предмет протягом декількох секунд. Проробляйте вправу протягом хвилини, поступово подовжуючи час виконання до 5 хвилин (Колпакова, 2012, с. 64).

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я відбувається під час освітнього процесу. Особливо ефективним, на нашу думку, цей процес є під час опанування основних навчальних дисциплін, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» майбутні інженери опановують зміст навчальної дисципліни, вивчають режим роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат, що сприяє набуттю знань не лише про знання щодо змістового наповнення таких комплексів, так і щодо методики проведення занять зі студентами академічної групи.

Перспективними напрямки подальших наукових пошуків є:

- розкриття специфіки проведення фізкультхвилинки та інших вправ під час тривалого перебування за ПК;
- висвітлення методики проведення та тривалості вправ зорової гімнастики з урахуванням вікових особливостей молоді;
- аналіз результативності окремих методик для формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців.

#### **Список використаної літератури**

**1. Болонська С. В.** Вплив комп'ютера на зір людини та гімнастика для очей. *Інформатика в школі*. 2015. № 6. С. 57-95. **2. Заика Е. В.** Гігієна зрення и упражнения для его сохранения *Обдарована дитина*. 2013. № 9. С. 53-57. **3. Климова В.** Зорова гімнастика. Як зберегти зір змолоду. *Сучасна школа України*. 2018. квіт. (№ 4). С. 15-21. **4. Колпакова М. А.** Зрительная гимнастика. *Коррекционная педагогика*. 2012. № 6. С. 64-69. **5. Малашенко М. П.** Загальнорозвивальні вправи з предметами для тренування циліарних м'язів очей. *Основи здоров'я*. 2018. № 10. С. 39-42. **6. Репієва Д.** Хвилинки здоров'я. *Початкова освіта*. 2010. № 13. С. 27-29.

### References

1. **Boloznieva, S. V.** (2015). Vplyv kompiutera na zir liudyny ta himnastyka dlia ochei [Influence of the computer on sight of the person and the gymnastics for eyes]. *Informatyka v shkoli – Informatics at school*, 6, 57-95 [in Ukrainian].
2. **Zaika, E. V.** (2013). Gigiena zreniya i uprazhneniya dlya ego sohraneniya [Hygiene vision and exercise to preserve it]. *Obdarovana dytyna – Gifted baby*, 9, 53-57 [in Russian].
3. **Klymova, V.** (2018). Zorova himnastyka. Yak zberehty zir zmolodu [Visual gymnastics. How to save a star's eyesight]. *Suchasna shkola Ukrainy – Modern School of Ukraine*, 4, 15-21 [in Ukrainian].
4. **Kolpakova, M. A.** (2012). Zritel'naya gimnastika [Visual gymnastics]. *Korrekcionnaya pedagogika – Correctional pedagogy*, 6, 64-69 [in Russian].
5. **Malashenko, M. P.** (2018). Zahalnorozvyvalni vpravy z predmetamy dlia trenuvannia tsyliarnykh miaziv ochei [General development exercises with objects for training ciliary muscles of eyes]. *Osnovy zdorovia – Health Basics*, 10, 39-42 [in Ukrainian].
6. **Repiieva D.** (2010). Khvylynky zdorovia [Minutes of health]. *Pochatkova osvita – Primary education*, 13, 27-29 [in Ukrainian].

### **Жалій Т. В., Савченко О. В. Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері»**

У статті розглядаються особливості методики проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» в умовах технічного закладу вищої освіти. Автори вказують, що необхідність запровадження в освітній процес окремих видів рухової активності у вигляді фізкультурних вправ, гімнастики для очей сьогодні набуває особливої актуальності. Адже проблема збереження здоров'я, а особливо, зору для майбутніх фахівців в ІТ-сфері є актуальною, бо вони тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір, опорно-руховий апарат, центральну нервову систему, репродуктивне здоров'я.

На основі проведеного дослідження вказується, що формування здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я відбувається під час освітнього процесу. Особливо ефективним, на нашу думку, цей процес є під час опанування основних навчальних дисциплін, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері» майбутні інженери опановують зміст навчальної дисципліни, вивчають режим роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат, що сприяє набуттю знань не

лише про знання щодо змістового наповнення таких комплексів, так і щодо методики проведення занять зі студентами академічної групи.

*Ключові слова:* здоров'язбережувальна компетентність, гімнастика для очей, майбутні фахівці в ІТ-сфері.

**Жалий Т. В., Савченко О. В. Методика проведення гімнастики для глаз в процессе изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере»**

В статье рассматриваются особенности методики проведения гимнастики для глаз в процессе изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере» в условиях технического учреждения высшего образования. Авторы указывают, что необходимость введения в образовательный процесс отдельных видов двигательной активности в виде физкультминуток, гимнастики для глаз сегодня приобретает особую актуальность. Ведь проблема сохранения здоровья, особенно, зрения для будущих специалистов в ИТ-сфере является актуальной, так как они длительное время работают за мониторами ПК, обеспечивают программное обеспечение технических процессов на предприятиях, учреждениях, организациях, а потому большая нагрузка получают на зрение, опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, репродуктивное здоровье.

На основе проведенного исследования указывается, что формирование здоровьязбережувальной компетентности как совокупности компетенций по бережного отношения к своему здоровью происходит во время образовательного процесса. Особенно эффективным, по нашему мнению, этот процесс во время освоения основных учебных дисциплин, предусмотренных соответствующей образовательной программой, в частности: «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере», «Охрана труда в ИТ-сфере», «Физическое воспитание» и др. В процессе изучения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в ИТ-сфере» будущие инженеры осваивают содержание учебной дисциплины, изучают режим работы на рабочем месте, защиты здоровья от вредного воздействия факторов, которые влияют на зрение, репродуктивную систему, центральную нервную систему, опорно двигательный аппарат, способствует приобретению знаний не только о знании относительно содержательного наполнения таких комплексов, так и по методике проведения занятий со студентами академической группы.

*Ключевые слова:* здоровьесберегательная компетентность, гимнастика для глаз, будущие специалисты в ИТ-сфере.

**Zhaliy T., Savchenko O. Method of Conducting Gymnastics for the Eyes in the Process of Studying the Discipline «Safety of Life in the IT Sphere»**

The article deals with the features of the method of conducting gymnastics for the eyes in the process of studying the discipline «Safety of life in the IT sphere» in the conditions of the technical institution of higher education. The authors point out that the necessity of introducing certain types of motor activity in the educational process in the form of physical exercises, eye gymnastics today becomes of special urgency. After all, the problem of saving health, and especially the view of future professionals in the IT sphere, is relevant because they have been working on PC monitors for a long time, provide software for technical processes at enterprises, institutions, organizations, and therefore they get a lot of work on vision, musculoskeletal system, central nervous system, reproductive health.

On the basis of the conducted research it is indicated that the formation of health-saving competence as a set of competencies regarding careful attitude to their health occurs during the educational process. In our opinion, this process is especially effective when mastering the basic educational disciplines provided for by the relevant educational program, in particular: «Security of life in the IT sphere», «Labor protection in the IT sphere», «Physical education», etc. In the process of studying the discipline «Security of life in the IT field», future engineers master the content of the discipline, study the working conditions in the workplace, protect health from harmful effects of factors that affect the vision, the reproductive system, the central nervous system, a motor vehicle that promotes the acquisition of knowledge not only about knowledge of the content content of such complexes, but also on the method of conducting classes with students of the academic group.

*Key words:* health-preserving competence, gymnastics for eyes, future specialists in the IT sphere.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Семеновська Л. А.

УДК 378.015.31:796(477.62)

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-174-182

**Зубченко Людмила Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту, м. Кривий Ріг, Україна.

lyzubchenko@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини, як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини (Горашук, 2005).

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації (Leger, 2013). Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, основні положення Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Тому обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

У ВНЗ навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо (Віленський, 2007). Тому проблема формування здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в практичній діяльності.

Досліджуваній проблемі було присвячено багато наукових праць та посібників за такими напрямками: формування здорового способу

життя школярів та студентської молоді у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко. Медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко та ін. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді розглядали В. Бабич, Н. Бібік, О. Вакуленко, В. Васильєв, О. Ващенко, Л. Волкова, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, С. Кондратюк, Ю. Лісцин, О. Отравенко, В. Оржеховська, О. Савченко, О. Соколенко, Л. Сущенко, Н. Хоменко, Б. Шиян та ін.

Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід назвати В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурахов, В. Петленко, Є. Приступа, Л. Попова та ін.

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, С. Кирильченко, А. Магльований, Р. Раєвський та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Мета дослідження – визначити основні напрямки роботи щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя студентів у навчально-виховному процесі Донецького юридичного інституту.

У ході дослідження використовувались такі методи: аналіз науково-методичної літератури для розкриття сутності «здоровий спосіб життя» та можливості його формування в процесі занять з фізичного виховання; педагогічне спостереження, метод анкетування для аналізу стану та проблеми формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту МВС України; метод математичної статистики для обробки отриманих результатів, які було отримано в процесі анкетування.

Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладом вищої освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного виховання (Виленский, 2007). У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у



студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здорового способу життя тощо (Андрощук, 2006; Орен, 2015).

Процес фізичного виховання студентів в Донецькому юридичному інституті МВС України (ДЮІ) здійснюється згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», яка передбачає оволодіння студентами певним обсягом знань щодо формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, фізичне вдосконалення і самовиховання; зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; підготовка до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця.

Але, на жаль в інституті не достатньо приділяється уваги вирішенню таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла.

Як показали наші опитування студентів перших-третьох курсів юридичного факультету, рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від середнього до низького. Більшість студентів має рівень соматичного здоров'я середній (44,2%), осіб з низьким рівнем – 10,2%. Кількість юнаків з рівнем здоров'я нижче середнього складає 25,8%, рівень вище середнього мають лише 10,4% молоді. Студентів з високим рівнем соматичного здоров'я та фізичної підготовленості тільки 9,5%. Встановлено, що 26,4% юнаків мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 40,2% тих, хто займається. Юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього виявлено 28,5%, з низьким рівнем – 4,3%. Не досить гарними є показники витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості студентів. Психічне здоров'я студентів задовільне, психоемоційний стан знаходиться в межах норми.

Виходячи з даних фактів, ми розробили ще одну анкету, в якій студент оцінює ступінь свого поведінкового відношення до різних елементів здорового способу життя по 5-бальній шкалі. Самий високий бал, має елемент здорового способу життя, який окреслює невживання наркотичних речовин – 5,04. Другим йде показник, який окреслює гігієнічні процедури – 4,06 бали, третім та четвертим – невживання алкоголю та нікотину, відповідно (4,01 та 3,6 бали). Не може не визивати занепокоєності той факт, що визначаючий елемент – рухова активність – набрав усього 4,25 бали, при цьому регулярно займаються фізичними вправами тільки 15% респондентів. Останні місця по кількості балів зайняли такі елементи, як режим дня та харчування,

нетрадиційні системи оздоровлення, прийоми психорегуляції, загартовування та масажу. Це скоріше пов'язано з недостатньою інформованістю студентів про позитивний вплив названих факторів на їхнє здоров'я та відсутність навичок використання цих елементів, які формуються здоровий спосіб життя.

Одержані результати дозволяють говорити про те, що одним з основних завдань фізичного виховання в ЗВО повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Вирішення цього завдання можливо шляхом розробки викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних завдань у процесі фізичного виховання, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сферу студентів.

Для формування мотивації студентів ДЮОІ на здоровий спосіб життя, нами було відібрано декілька дієвих дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять, а саме: метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін..

Переконання – це, перш за все, роз'яснення і доказ правильності й необхідності певної поведінки або неприпустимості якоїсь провини. Метод переконання передбачав вербальний вплив на свідомість, волю і почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності засобів і прийомів активної дії (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. Наприклад, при проведенні бесіди, за основу заняття з фізичного виховання беруться факти з біографії видатних спортсменів, тренерів, заслуховуються доповіді студентів про життя і спортивну діяльність С. Бубки, Ю. Калини, І. Радивілова, Д. Юрченка, О. Усіка та ін.

До проведення таких занять, ми намагаємося залучати також відомих спортсменів та тренерів м. Кривого Рогу. Наприклад, у квітні 2018 р. була організована та проведена творча зустріч з видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо (тепер заслуженим тренером, головою федерації самбо у м. Кривий Ріг) Кантуром Анатолієм.

Також у грудні 2018 р. відбулася плідна зустріч з учасником Чемпіонату Європи, майстром спорту України з гирьового спорту, працівником нашого ЗВО – Леонідом Гаражею. При цьому ми намагалися приділити якомога більше уваги його позитивному особистому прикладу, що органічно пов'язаний з якостями викладача фізичного виховання та культурою здоров'я. З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно застосовувався метод негативного прикладу. Сутністю цього методу є можливість виховного впливу, за допомогою якого викладач звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів з метою формування свідомого ставлення до дійсності і норм поведінки. Цей метод використовувався нами шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних явищ.

Крім того, для мотивації до здорового способу життя застосовувався метод вправ як спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язберезувальної поведінки. Це метод виховання, що передбачає планомірне, організоване, повторюване виконання певних дій з метою оволодіння ними, підвищення їх ефективності і формування вмінь та навичок.

Метод стимулювання (заохочення). Заохочення – це спосіб педагогічного впливу на особистість, що виражає позитивну оцінку вихователем поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності. Метод стимулювання (заохочення) полягав у позитивному оцінюванні здоров'язберезувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя. Основними видами заохочення були схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок (Орен, 2015).

Ще одним із ключових видів діяльності викладача фізичного виховання при формуванні мотивації студентів на здоровий спосіб життя є культурно-просвітницькі форми роботи, що передбачають відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури. Серед них слід виділити роботи відомих художників (О. Дейнека, Є. Лисицький, Ю. Пименов, А. Родченко та ін.), які пропагували ідеї проведення вільного часу на природі, заняття народними і спортивними іграми та гімнастичними вправами. До цього слід додати виконані майстрами портрети відомих кумирів спорту і фрагменти ігор спортивних команд та ін.

Отже, треба зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках (Андрошук, 2006; Безверхня, 2008).

Для здорового способу життя важливе значення має організована робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль виконує викладач фізичного виховання, який своїми діями та завданнями пропагує ідеї збереження та укріплення здоров'я; засобами фізичної культури формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

Таким чином треба відмітити, що проблема формування у студентів мотивів на здоровий спосіб життя, заняття фізичними вправами багатоаспектна. Мотиваційний аспект цього питання також визначений для кожного індивіда його особистими цілями і бажаннями. Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ДЮІ є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язберезувальної позиції самої особистості, оволодіння

знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці.

Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ДЮО є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів в освітньо-виховному процесі ДЮО є такі: а) освітній процес; б) позааудиторні заходи.

Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Подальші дослідження необхідно провести у напрямку вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів у практичній діяльності через роботу спортивних секцій за інтересами.

#### **Список використаної літератури**

**1. Андрощук Н., Андрощук М.** *Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості):* підручник. Тернопіль: «Навчальна книга Богдан», 2006. 160 с. **2. Виленский М. Я., Горшков А. Г.** *Физическая культура и здоровый образ жизни студента:* учеб. пособ. Москва: «Гардарика», 2007. 218 с. **3. Безверхня Г. В.** Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ. 2008. Випуск №3-4. С. 99-102. **4. Горащук В. П.** *Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів.* дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович / Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Харків, 2004. 414 с. **5. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г.** *Основи розвитку фізичних якостей студентів:* навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с. **6. Орен Д. Л.** *Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі:* автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 13.00.02 / Орен Давид Львович / Київський національний університет ім. Драгоманова. Київ, 2015. 17 с. **7. Leger L.** Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. *World Health Organization.* Copenhagen: Denmark, 2013. PP. 1-9.

### References

1. **Androshchuk, N.**, Androshchuk, M. (2006). Osnovy zdorovia i fizychna kultura (teoretychni vidomosti): pidruchnyk [Bases of health and physical culture (theoretical information)]. Ternopil: «Navchalna knyha Bohdan» [in Ukrainian].
2. **Vilenskij, M. Ya.**, Gorshkov, A. G. (2007). Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta: ucheb. posob. [Physical culture and healthy life style of the student]. Moskva: «Gardariki» [in Russian].
3. **Bezverkhnia, H. V.** (2008). Faktory, shcho vplyvaiut na formuvannia motyvatsii rukhovoї aktyvnosti shkoliariv [Factors influencing the formation of a motor activity the schoolchildren]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie, 3-4, 99-102 [in Ukrainian].
4. **Horashchuk, V. P.** (2004). Teoretychni pidkhody do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical approaches to the formation of a healthy culture of schoolchildren]. Doctor's thesis. Lugansk: National Pedagogical University Taras Shevchenko [in Ukrainian].
5. **Hryban, H. P.**, Opanasiuk, F. H. (2006). Osnovy rozvytku fizychnykh yakosti studentiv: navch.-metod. posib. [Fundamentals of development of physical qualities of students]. Zhytomyr: Vyd-vo «Derzhavnyi ahroekolohichnyi universytet» [in Ukrainian].
6. **Oren, D. L.** (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi zaniat iz sportyvnykh yedynoborstv u pozaaudytornii fizkulturno-sportyvunii roboti [Formation of a healthy lifestyle of students in the process of martial arts training in out-of-class physical culture and sports work]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv: Kyivskyi natsionalnyi universytet im. Drahomanova [in Ukrainian].
7. **Leger L.** (2013). Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. World Health Organization. Copenhagen: Denmark. pp. 1-9 [in English].

### **Зубченко Л. В. Формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту засобами фізичного виховання**

У статті головну увагу приділено питанням формування здорового способу життя студентської молоді Донецького юридичного інституту МВС України у процесі занять з дисципліни «Фізичне виховання». Акцентовано увагу, що формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, яке стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного вдосконалення.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів в освітньо-виховному процесі ДЮІ є такі: а) освітній процес; б) позааудиторні заходи.

Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Зазначено, що одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання, яке пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства.

Представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту МВС України. Доведено, що застосування дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять з фізичного виховання (метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін.), різні форми позааудиторної роботи (відвідування музею, виставок зі спортивної тематики), які ефективно впливають на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами, пропагують ведення здорового способу життя, формують культуру здоров'я особистості взагалі.

*Ключові слова:* здоровий спосіб життя, студенти, мотивація, викладач фізичного виховання.

### **Зубченко Л. В. Формирование здорового образа жизни студентов Донецкого юридического института средствами физического воспитания**

В статье основное внимание уделено вопросам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Донецкого юридического института МВД Украины в процессе занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Акцентировано внимание, что формирование здорового образа жизни студентов – важная стратегическая задача, стоящая перед высшим учебным заведением и может успешно решаться в различных формах процесса физического совершенствования.

Основными направлениями формирования здорового образа жизни студентов в образовательно-воспитательном процессе ДЮИ являются: а) образовательный процесс; б) внеаудиторные мероприятия.

Направленность и тематика указанных направлений складывается и корректируется совместными усилиями института и студентов. Важную роль при этом играет общественно-экономическое и правовое положение государства, от которого зависит материально-техническое обеспечение указанных выше мероприятий и обязательность их выполнения.

Отмечено, что одним из компонентов здорового образа жизни и правильного его формирования является физическое воспитание, пробуждает в людях стремление жить, двигаться, делать добро, быть активным членом здорового общества. Представлено состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студентов Донецкого юридического института МВД Украины.

Доказано, что применение дидактических методов, которые используются в процессе проведения занятий по физическому воспитанию (метод убеждения, метод упражнений, метод стимулирования (поощрения) и др.), Различные формы внеаудиторной работы (посещение музея, выставок со спортивной тематики), которые

эфективно влияют на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, пропагандируют ведения здорового образа жизни, формируют культуру здоровья личности вообще.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студенты, мотивация, преподаватель физического воспитания.

**Zubchenko L. Forming a Healthy Method on Lifestyle of Students of the Donetsk Law Institute of Physical Education Means**

The article deals with the forming the healthy lifestyle of student youth of DLI (Donetsk Law Institute) in the process of training on discipline «Physical education» Formation of healthy lifestyle of students is an important strategic task that faces higher education establishment and can be successfully solved in a variety of forms of the process of physical improvement.

The main directions of forming a healthy lifestyle of students in the educational process are: a) educational process; b) non-adjudicative measures. The direction and the themes of these areas is developed and adjusted by the joint efforts of the institute and students. An important role in this is played by the socio-economic and legal status of the state, on which the logistical support of the abovementioned measures depends and the obligation to implement them.

In this context, the tasks of the modern school are: the use of health-saving learning technologies; Maintenance of a mode of impellent activity, connection of impellent and static loading, the organization of the balanced food; Replacing the authoritarian style of communication with the style of cooperation, creating a supportive learning environment; The formation of students' awareness of the value of health, the cultivation of a healthy lifestyle, etc.

Physical education is one of the components of a healthy lifestyle and its correct formation. It awakens in people the desire to live, to move, to do good, to be an active member of a healthy society. The condition and problems of formation of healthy lifestyle of students DLI have been mentioned in the article. The complex of teaching methods used in process of classes on physical education (method of persuasion, the method of exercise, method of stimulation, etc.) is represented here. Various forms of extracurricular work (visiting the museums, the exhibitions on sport theme), which effectively influence the formation motivation students to engage in physical exercise, promote a healthy lifestyle, create a culture health of the whole person have been studied in the article. It is established that, given the steady tendency to deteriorate the health of the population, the priority task of physical education in DLI is the improvement of students.

*Key words:* healthy lifestyle, teacher of physical education, students, motivation.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

УДК 37.064.1:614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-183-192

**Карпенко Марина Ігорівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

karpenko.m.i1984@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2976-1968>

### **ВЗАЄМОДІЯ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї У РОБОТІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ**

Формування здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді визначено законодавством України одним із основних напрямів державної політики, який передбачає необхідність здійснення багатовекторної діяльності (укази Президента України «Про Національну програму «Діти України» (1996), «Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України» (2000), Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (1994), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 - 2021 роки) тощо.

Комплекс питань, що стосуються феноменів «здоров'я», «валеологічне виховання», «здоров'язбереження дітей», став предметом дослідницького інтересу фахівців у галузі медицини (В. Александрова, М. Амосов, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, Т. Бородюк, В. Войтенко та ін.); філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, І. Смирнов, І. Федь та ін.); психологів (С. Бондаренко, С. Дерябо, Ю. Орлов, В. Ротенберг, В. Ясвін та ін.); педагогів і фахівців у галузі фізичного виховання (В. Бондін, М. Гончаренко, В. Горашук, М. Гриньова, О. Дубогай, Г. Зайцев, В. Колбанов, Г. Кривошеєва, Г. Мітяєва, С. Омельченко, В. Скумін, Л. Сущенко та ін.). Проте, незважаючи на прийняття відповідної законодавчо-нормативної бази і проведення різноманітних організаційних заходів, в останні тридцять років має місце тенденція до погіршення здоров'я молоді та загальної депопуляції українського населення (Карпенко, 2013).

Неможливо недооцінити роль сім'ї у процесі становлення особистості дитини, виховання її громадянськості та формування здоров'я. Генеральна Асамблея ООН оголосила 1994 рік Міжнародним роком сім'ї та постановила, починаючи з 15 травня 1994 року, щорічно відзначати Міжнародний день родини, підкресливши цим величезне значення сім'ї у фізичному й духовному становленні особистості.

Актуальність теми здоров'язбереження підлітків, наявність у сучасній науці суперечностей та методологічних прогалин обумовлюють вибір *мети* цього наукового дослідження – аналіз



основних умов, форм і методів співпраці сім'ї та школи в аспекті формування, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління.

Успішність формування здорового способу життя школярів залежить від ефективної взаємодії школи та сім'ї, від спільно організованої виховно-освітньої та фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів, батьків та медичних працівників школи. Велику роль у створенні союзу педагогів, батьків та медичних працівників відіграють вчителі початкових класів та класні керівники. Вони повинні підтримувати контакт із батьками протягом навчального року, інформуючи їх про досягнення, успіхи та невдачі дітей.

При виборі форм та засобів здоров'язбереження школяра необхідно враховувати, що для підлітка стає привабливою самостійна форма занять, у них реалізується потреба у визнанні його самостійності, самоствердження, самоповаги у спілкуванні з однолітками й батьками. Важливу роль у становленні особистості підлітка в цей час відіграють його батьки. Особливо важлива їхня роль як ідеалу здорової і успішної людини. Тому особливе значення у формуванні здорового способу життя підлітка мають цілеспрямована валеологічна медико-педагогічна освіта батьків, формування їхніх знань, поведінки щодо здорового способу життя, що сприятиме підвищенню інтересу підлітків до цих знань і наслідування батьків – прийняття моделі здоров'язберігаючої поведінки.

Активна й зацікавлена участь батьків в організації здорового способу життя підлітка повинна враховувати індивідуальні особливості дитини, батьківський досвід, авторитет, характер стосунків у сім'ї, прагнення виховувати особистим прикладом, а їхня педагогічна культура, співпраця зі школою сприяють оптимізації навчально-виховного процесу й збільшують ефективність проведення роботи з оздоровлення школярів. Саме сім'я має визначальний вплив на формування особистості дитини. Однак у більшості сучасних сімей виявляються «фактори ризику» виховання здорової дитини. До них відносять наявність хронічних інфекційних захворювань, нераціональне харчування, низьку фізичну активність, наявність шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, наркотиками), важкий психологічний клімат. При цьому часто в родині мають місце кілька чинників ризику. У таких сім'ях не сформоване ціннісне ставлення до власного здоров'я (Нікітіна, 2014).

Усе вищевикладене свідчить про те, що обов'язковою умовою формування знань про здоровий спосіб життя дитини є активне включення батьків школярів у здоров'язберігаючу діяльність підлітка. Батьки повинні правильно, враховуючи сучасні науково-педагогічні засади, організовувати збереження здоров'я дітей.

На основі аналізу робіт, присвячених проблемам взаємодії сім'ї і школи (Ш. Амонашвілі, В. Караковський, А. Мудрик, М. Никандров, Л. Новикова, О. Орлова, В. Шадрикова та ін.), дослідниця К. Нікітіна виокремлює основні принципи, на яких базується процес формування співробітницьких стосунків між педагогами й сім'єю. До них належать:

принцип забезпечення емоційної безпеки батьків; принцип соціального партнерства; принцип полілогу та принцип гуманізації (Нікітіна, 2014). Наведемо характеристику кожного з них. Перший принцип – принцип забезпечення емоційної безпеки батьків. Особливості взаємодії батьків і школи такі, що, як правило, школа асоціюється у батьків з небезпекою, тривогою й відчуттям провини. Важливо розуміти, що, перебуваючи в таких станах, батьки закриті для конструктивної співпраці, усі їхні сили йдуть на забезпечення психологічного захисту. Для батьків важливо усвідомлювати, що освітнє середовище для них комфортне й не здатне завдати їм шкоди. Психологічно безпечним середовищем можна вважати таке, у якому «більшість учасників має позитивне ставлення до нього і яке характеризується високими показниками індексів задоволеності взаємодією і захищеності від психологічного насильства – неповаги, недоброчливого ставлення, неприйняття, критики, публічної зневаги, приниження гідності, звинувачень, загроз, ігнорування, ізоляції, надмірної вимоги і примусу, і психологічної травми» (Карпенко, 2013, с. 335–336). Реалізація цього принципу вимагає: створення спокійної, доброзичливої атмосфери, що сприяє діалогу; взаємної довіри у взаємовідносинах педагогів і батьків; можливості обмінюватися думками, пожартувати; врахування особистих проблем і ускладнень батьків у вихованні дітей; уваги до прохань і пропозицій з боку батьків; здатності до надання психологічної підтримки.

Другий принцип – принцип соціального партнерства. Він означає формування загального виховного «поля» навколо дитини, що забезпечує узгодженість дій батьків і педагогів; взаємну домовленість між батьками й педагогами щодо принципів виховання школяра; емоційний відгук на події, що відбуваються і з школярем, і з сім'ями окремих учнів; єдність вимог і стилю ставлення до дитини; взаємне сповіщення про значимі події в житті дитини; виконання прохання педагогів з боку сім'ї і виконання прохання батьків на адресу вчителів, надання взаємних послуг; спільну діяльність педагога, дітей і батьків.

Третій принцип – принцип полілогу. Одним із базових принципів взаємодії сім'ї і школи є принцип суб'єкт-суб'єктного, полілогічного, партнерського спілкування. Цей принцип передбачає взаємну довіру й повагу, підтримку й допомогу, відповідальність відносно один одного, сприйняття батьків як суб'єктів зі своїми інтересами, потребами, власною позицією. Найбільш продуктивна суб'єкт-суб'єктна позиція стосовно батьків – позиція «ми», яка сприяє встановленню контакту і співпраці. На жаль, на практиці принцип полілогу реалізується далеко не завжди. Досить часто педагог щодо батька займає позицію «зверху», повчаючи, погрожуючи, наказуючи, нав'язуючи свою точку зору. Дуже важливо, щоб учитель у процесі спілкування з батьками підтримував трансакції «доросло-дорослий» і, зокрема, уникав фраз типу «Ви повинні...», «Вам необхідно...», «на Вашому місці я б...», «якщо Ви не вживатимете заходи, то...». Важливо пам'ятати, що у кожного батька є

власний життєвий досвід, до якого він може апелювати, є право на власну думку, і завдання педагога – дотримуючись принципу, безоціночно зрозуміти й прийняти почуте.

Четвертий принцип – принцип гуманізації у взаємодії з сім'єю, що передбачає: опору на позитивні якості батьків і дітей; здійснення дій, спрямованих на зміцнення і підвищення авторитету батьків; врахування своєрідності умов життя кожної сім'ї, віку батьків, рівня їхньої підготовленості в питаннях виховання; довіру до виховних можливостей батьків; неприпустимість необережного втручання в життя сім'ї; орієнтування на сильні сторони сімейного виховання та на успішний розвиток особистості (Нікітіна, 2014).

Нижче наведемо ряд загальних умов, відповідно до яких відбувається вибір і застосування різних форм співпраці батьків і школи:

- знання батьками своїх дітей, їхніх позитивних і негативних якостей (інтереси, пристрасті, ціннісні орієнтири, які труднощі відчувають, їхні відносини з однокласниками й педагогами тощо);
- особистий досвід батьків, характер стосунків у сім'ї, їхній авторитет, лідерські якості;
- рівень педагогічної культури батьків (педагогічний потенціал сім'ї).

Форми взаємодії школи із сім'ями школярів можуть бути індивідуальними, колективними чи груповими (Педагогіка, 2019). Нижче наведемо приклади кожної групи.

Індивідуальні форми співпраці:

- бесіди з батьками;
- консультації з окремих питань;
- відвідування сім'ї вихованця;
- бесіди з батьками телефоном;
- використання електронної пошти, листування з батьками.

Основним завданням індивідуальних і групових консультацій є зміна неадекватних батьківських позицій, поліпшення стилю внутрішньосімейної взаємодії, оптимізація форм батьківського впливу на дітей. У процесі консультування важливого значення надають створенню позитивного психолого-педагогічного клімату. Педагог повинен усім своїм видом переконати батьків, що він виявляє щирі цікавість до проблеми й хоче допомогти в її вирішенні. Групове консультування призначається вчителем для батьків, чиї діти мають особливості в успішності, поведінці, стані здоров'я, в умовах виховання тощо. Не все, що стосується цих батьків, становить інтерес для інших, і тому є сенс зібрати їх окремо. Така консультація має визначену і певною мірою спеціалізовану спрямованість. Вона включає повідомлення вчителя з теми консультації і відповіді на питання батьків. Ці консультації можуть проводитися за участю інших педагогів, лікаря і психолога. У батьківських групах часто використовуються

ігрові прийоми роботи: розігруються ситуації взаємодії з дітьми в сім'ї, ситуації заохочення і покарання, відпрацьовуються прийоми спілкування з дітьми.

Коллективні і групові форми взаємодії освітньої установи й батьків:

- батьківські збори (можуть проходити у вигляді круглого столу, тематичної дискусії, обміну досвідом батьківства та ін.);

- батьківський лекторій, спрямований на підвищення педагогічної культури батьків, їхньої психолого-педагогічної компетенції в сімейному вихованні;

- практикуми, відео- і психотренінги, диспути, демонстрація відеофільмів на педагогічні теми й подальше спільне обговорення;

- вечори питань і відповідей, телекомунікаційні комп'ютерні конференції і проекти;

- батьківський актив (батьківський комітет), який формується з метою підвищення ефективності участі батьків і дітей у вирішенні проблем життя колективу освітньої установи, організації спільних справ;

- систематичні зустрічі батьківських комітетів з адміністрацією, педагогами з метою складання планів спільних дій;

- батьківський клуб – для залучення більшості батьків до активного обговорення питань виховання і навчання дітей; організація у ньому диспутів і дискусій; організація вечорів відповідей і питань із залученням психологів, юристів, медичних працівників і інших фахівців;

- тематичні конференції за участю педагогів і батьків, а також представників науки, культури й громадських організацій;

- відкриті заняття для батьків, Дні відкритих дверей;

- залучення батьків до організації і проведення гурткових і факультативних занять;

- батьківські школи за інтересами;

- опікунські ради.

Форми організації спільної діяльності школи, батьків і дітей:

- оформлення класних кімнат, благоустрій та озеленення шкільного двору, дворів і вулиць;

- ярмарки-розпродажі сімейних виробів;

- виставки «Світ захоплень сім'ї», презентації сімейних традицій, створення музеїв сім'ї;

- конкурси («Сім'я-ерудит», «Папа, мама, я – спортивна сім'я», «Музична сім'я» та ін.; сімейних альбомів тощо);

- сімейні свята й фестивалі (День бабусь і дідусів, День матері, День взаємної подяки та ін.);

- спільні олімпіади, засідання наукових і професійних товариств учнів;

- свята знань і творчості, конкурси знавців, КВК;

- випуск газет, створення веб-сторінок і журналів;

- участь у походах, вечорах, турнірах, змаганнях;

- спектаклі, домашні клуби вихідного дня;
- участь у ремонті та благоустрої освітньої установи;
- надання по можливості спонсорської допомоги освітній установі (Педагогіка, 2019).

Названі вище форми та методи дозволятимуть підвищити компетентність батьків у діяльності зі здоров'язбереження дітей, збільшити ефективність взаємодії школи та сім'ї за рахунок єдиного визначення мети, забезпечить батьків інформацією за напрямками і змістом медико-педагогічної самопросвіти в питаннях формування здорового способу життя дітей тощо.

Цікавим прикладом організації шкільно-батьківської взаємодії є досвід роботи Павлиської середньої школи під керівництвом великого українського педагога, геніального директора школи – Василя Олександровича Сухомлинського. На початку роботи, спрямованої на вивчення майбутніх школярів, їхнього здоров'я та індивідуальних особливостей розвитку, педагогічний колектив Павлиської середньої школи переконався у важливості спільної роботи з сім'ями дітей. Повсякденні бесіди з батьками довели вчителям необхідність прищеплення батькам валеологічних знань і педагогічної культури. Так, у школі було створено батьківську школу з такими групами: 1) подружжя, у яких ще немає дітей; 2) батьки дошкільників – дітей, яким іти до школи через 1, 2, 3 роки; 3) батьки учнів I – II класів; 4) батьки учнів III – IV класів; 5) батьки учнів V – VII класів; 6) батьки учнів VIII – X класів; 7) батьки учнів, що мають вади в розумовому й фізичному розвитку.

Заняття у *батьківській школі* проводилися двічі на місяць у кожній групі, мали форму лекцій, колективних обговорень, дискусій та індивідуальних бесід. Лекції читали директор, завуч, організатор позакласної роботи, найдосвідченіші вчителі та лікарі.

На заняттях батьківської школи педагоги розповідали батькам про норми та аномалії фізичного та психічного розвитку, вчили, як правильно виховувати дітей, як зміцнювати й берегти їхнє здоров'я, розвивати розумові здібності, як запобігти нервовим захворюванням, як виховати любов до праці, до навчання й до оточення. «Турбота про здоров'я і моральний розвиток стали предметом нашої сімейної педагогіки», – писав В. Сухомлинський (Сухомлинський, с. 445).

Отже, в рамках цієї статті ми з'ясували, що сімейне виховання повинно здійснюватися у тісній взаємодії і співпраці зі школою, будуватися на взаємній довірі та взаємодопомозі, терпінні й толерантності, на єдиних педагогічних вимогах до дітей. Ми дійшли таких висновків: по-перше, робота із здоров'язбереження учнів є системним та систематичним явищем, яке потребує спільної уваги з боку школи й сім'ї підлітків; по-друге, підготовка батьків до процесу здоров'язбереження школярів не зводиться лише до накопичення батьками валеологічних знань, а передбачає також формування власної стійкої мотивації та потреби у веденні здорового способу життя.

**Список використаної літератури**

1. **Никитина Е. Л.** Педагогические принципы взаимодействия семьи и школы // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*: сб. ст. по материалам XXXVI междунар. науч.-практ. конф. № 1(36). Новосибирск, 2014 128 с. 2. **Педагогика. Формы и методы сотрудничества школы и семьи.** URL: [https://studme.org/46509/pedagogika/formy\\_vzaimodeystviya\\_shkoly\\_semey](https://studme.org/46509/pedagogika/formy_vzaimodeystviya_shkoly_semey). Назва з екрану. 3. **Карпенко М. І.** Проблема формування культури здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2013. 226 с. 4. **Сухомлинський В. О.** Павлівська середня школа // *Вибрані твори* : В 5-ти т. Київ : Рад. шк., 1977. Т. 4. С. 7–390.

**References**

1. **Nikitina, E. L.** (2014). Pedagogicheskie principy vzaimodejstviya sem'i i shkoly [Pedagogical principles of family and school interaction]. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psihologii*: sb. st. po materialam XXXVI mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Person, family and society: the questions of pedagogy and psychology, 1(36), 110-114. Novosibirsk [in Russian]. 2. **Pedagogika.** Formy i metody sotrudnichestva shkoly i sem'i [Pedagogy. Forms and methods of school and family cooperation]. Retrieved from [https://studme.org/46509/pedagogika/formy\\_vzaimodeystviya\\_shkoly\\_semey](https://studme.org/46509/pedagogika/formy_vzaimodeystviya_shkoly_semey) [in Russian]. 3. **Karpenko, M. I.** (2013). Problema formuvannia kultury zdorov'ia shkolariv u pedahohichnii spadshchyni V. O. Sukhomlynskoho [The problem of forming a culture of health of schoolchildren in the pedagogical heritage of V.O. Sukhomlynsky]. Candidate's thesis. Luhansk: Luhan. nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka [in Ukrainian]. 4. **Sukhomlynskyi, V. O.** (1977). Pavlyska serednia shkola [Pavlishka high school]. *Vybrani tvory – Selected works (Vols 1-5), Vols 4* (pp. 7-390). Kyiv: Rad. shk. [in Ukrainian].

**Карпенко М. І. Взаємодія школи та сім'ї у роботі зі здоров'язбереження підлітків**

У статті розкрито особливості взаємодії школи та сімей підлітків з метою їхнього здоров'язбереження. Обов'язковою умовою формування знань про здоровий спосіб життя дитини є активне включення батьків школярів у здоров'язберігаючу діяльність підлітка. Батьки повинні правильно, враховуючи сучасні науково-педагогічні засади, організувати збереження здоров'я дітей.

Визначено сутність та специфіку основних умов, форм і методів співпраці сім'ї та школи в аспекті формування, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. Проаналізовано основні принципи, на яких базується процес формування співробітницьких стосунків між

педагогами і сім'єю: принцип забезпечення емоційної безпеки батьків; принцип соціального партнерства; принцип полілогу; принцип гуманізації. Наведено приклади індивідуальних, колективних та групових форм співпраці сім'ї та школи з питань здоров'язбереження підлітків.

Наведені форми та методи дозволятимуть підвищити компетентність батьків у діяльності зі здоров'язбереження дітей, збільшити ефективність взаємодії школи та сім'ї за рахунок єдиного визначення мети, забезпечить батьків інформацією за напрямками і змістом медико-педагогічної самопросвіти в питаннях формування здорового способу життя дітей тощо. Проаналізовано цікавий для сьогодення приклад організації шкільно-батьківської взаємодії досвід роботи Павлівської середньої школи під керівництвом великого українського педагога, геніального директора школи – Василя Олександровича Сухомлинського.

В рамках статті з'ясовано, що сімейне виховання повинно здійснюватися у тісній взаємодії і співпраці зі школою, будуватися на взаємній довірі та взаємодопомозі, терпінні й толерантності, на єдиних педагогічних вимогах до дітей. Зроблено наступні висновки: по-перше, робота із здоров'язбереження учнів є системним та систематичним явищем, яке потребує спільної уваги з боку школи й сім'ї підлітків; по-друге, підготовка батьків до процесу здоров'язбереження школярів не зводиться лише до накопичення батьками валеологічних знань, а передбачає також формування власної стійкої мотивації та потреби у веденні здорового способу життя.

*Ключові слова:* здоров'я підлітків, здоров'язбереження, взаємодія школи і сім'ї, форми та методи співпраці.

### **Карпенко М. И. Взаимодействие школы и семьи в работе по здоровьесбережению подростков**

В статье раскрыты особенности взаимодействия школы и семьи подростков с целью их здоровьесбережения. Обязательным условием формирования знаний о здоровом образе жизни ребенка является активное включение родителей школьников в здоровьесберегающую деятельность подростка. Родители должны правильно, учитывая современные научно-педагогические принципы, организовывать сохранение здоровья детей. Определена сущность и специфика основных условий, форм и методов сотрудничества семьи и школы в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Проанализированы основные принципы, на которых базируется процесс формирования сотруднических отношений педагогов и семьи: принцип обеспечения эмоциональной безопасности родителей; принцип социального партнерства; принцип полилога; принцип гуманизации. Приведены примеры индивидуальных, коллективных и групповых форм сотрудничества семьи и школы по вопросам здоровьесбережения подростков.

Приведенные формы и методы позволяют повысить компетентность родителей в деятельности по здоровьесбережению детей, увеличивают эффективность взаимодействия школы и семьи за счет определения единой цели, обеспечит родителей информацией по направлениям и содержанию медико-педагогического само в вопропросвещения в вопросах формирования здорового образа жизни детей. Проанализирован интересный для современности пример организации школьно-родительского взаимодействия на опыте работы Павлышской средней школы под руководством выдающегося украинского педагога, гениального директора школы - Василия Александровича Сухомлинского. В рамках статьи выяснено, что семейное воспитание должно осуществляться в тесном взаимодействии и сотрудничестве со школой, строится на взаимном доверии и взаимопомощи, терпении и толерантности, на единых педагогических требованиях к детям. Сделаны следующие выводы: во-первых, работа по здоровьесбережению учеников является системным и систематическим явлением, которое требует совместного внимания со стороны школы и семьи подростков; во-вторых, подготовка родителей к процессу здоровьесбережения школьников не сводится лишь к накоплению родителями валеологических знаний, а предусматривает также формирование собственной стойкой мотивации и потребности в ведении здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровье подростков, здоровьесбережение, взаимодействие школы и семьи, формы и методы сотрудничества.

### **Karpenko M. Interaction of School and Family in Work on Healthcare of Teenagers**

The article reveals peculiarities of the interaction of the school and the families of teenagers with the aim of their health preservation. A prerequisite for the formation of knowledge about a healthy lifestyle. The child is an active inclusion of schoolchildren parents in healthcare teenage activities. Parents should be correct, taking into account modern scientific- pedagogical principles, organize the preservation of children's health.

The essence and specificity of the basic conditions, forms and methods of cooperation between the family and the school in the aspect of the formation, preservation and strengthening of the health of the younger generation are determined. The basic principles on which the process of forming cooperative relations between teachers and the family is based: the principle of ensuring the emotional safety of parents; the principle of social partnership; the principle of a polyoleum; the principle of humanization. Examples of individual, collective and group forms of family co-operation and schools on healthcare for teenagers are provided. It was found out that family education should be carried out in close cooperation and cooperation with the school, based on mutual trust and mutual assistance, patience and tolerance, on the only pedagogical requirements for children.



The provided forms and methods will allow to increase the competence parents in the healthcare of children, increase efficiency the interaction of the school and the family through a single definition of the goal, will provide parents information on the directions and content of medical and pedagogical self-education in matters of healthy lifestyle development of children, etc. An interesting example for the organization of school-parental interaction on the experience of Pavlikiy secondary school under the leadership of the great Ukrainian teacher, the brilliant director of the school- Vasily Alexandrovich Suchomlinsky.

We arrived at the following conclusions: firstly, work on the health of preserving students is a systematic and systematic phenomenon that requires joint attention from the school and the family of teenagers; and secondly, the preparation of parents to the process of healthcare of schoolchildren is not limited to the accumulation of valeological knowledge by parents, but also involves the formation of their own stable motivation and the need for a healthy lifestyle.

*Key words:* teenagers health, healthcare, interaction of school and family, forms and methods of cooperation.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.035-053.6

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-193-202

**Кий-Кокарева Вікторія Григоріївна,**

кандидат наук з державного управління, викладач соціальної медицини, організації та управління охороною здоров'я ДЗ «Дніпровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро, Україна.

kiyvika@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-6935-1867>

**Завадська Наталія Валеріївна,**

викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім.

І. Сікорського», м. Київ, Україна.

bubusj@bigmir.net

<https://orcid.org/0000-0001-5667-175X>

**Ліцєва Олена Михайлівна,**

студентка Київського національного лінгвістичного університету, м. Київ, Україна.

litsoeva@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-0674-7629>

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ  
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ**

Важливою соціальною проблемою сучасного суспільства є зниження стану здоров'я студентської молоді. За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів з відхиленням в стані здоров'я і його низьким рівням. За період навчання стан здоров'я студентів також погіршується. Цьому сприяє зростаюче статичне і психоемоційне напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій.

Показники здоров'я студентської молоді викликають стурбованість, а значить потребують вивчення і впровадження здоров'язберігаючих технологій. Здоров'я є основною та заключною метою здоров'язберігаючої діяльності і важливою передумовою будь-якої людської діяльності взагалі. У свою чергу збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них навичок здорового способу життя та активного відпочинку – це завдання, яке стоїть перед державними освітніми структурами та педагогічною громадськістю.

Більшість фахівців (Андрєєва, Садовський, 2015; Круцевич, Пангелова, 2016; Марченко, 2010; Степанова, 2005) пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів не тільки з

несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, а й зі зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, зменшенням обсягу й інтенсивності рухової активності, зниженням ефективності системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

На фоні реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування в галузі фізичної культури і спорту.

Сучасна система освіти має створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Науковці вважають, що стратегічною метою вищої освіти має бути створення середовища, яке сприяло би всебічному розвитку особистості студента (Зайцев, Крамской, Манучарян, 2007; Круцевич, Безверхня, 2010; Садовський, Андреева, 2015). На жаль, наявна система фізичного виховання, орієнтована більше на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, не сприяє задоволенню потреб та рекреаційно-оздоровчих інтересів студентів і не може сформувати систему мотивів до регулярних занять фізичними вправами. Саме ця ситуація вимагає пошуку нових шляхів в організації процесу фізичного виховання студентів. Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності (Андреева, 2014; Круцевич, Пангелова, 2016; Степанова, 2005).

Для того, щоб домогтися результатів у покращенні фізичної підготовленості, підвищенні рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібно знайти принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів та здібностей. Навчатися, не втрачаючи здоров'я, можливо. Для цього необхідно здійснити перехід від традиційних форм навчання до здоров'язберігаючих.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Мета здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти (ЗВО) – забезпечити студентську молодь високим рівнем реального здоров'я, озброївши їх необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, і виховати у них культуру здоров'я (Овчарук В.В., Овчарук В.Г., 2012).

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебувало в полі посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців (О. Андреева, Н. Беседа, В. Горовой, Л. Горяна, В. Грибань, О. Дубогай, Т. Круцевич, Л. Попова, С. Лапаєнко та інші).

Метою процесу фізичного виховання у ЗВО є послідовне формування фізичної культури студента у поєднанні з культурою суспільства, досягнення гармонії знань та творчих дій. Однак, в сучасних умовах даний процес має велику кількість глобальних проблем, які надалі позначаються на катастрофічному погіршенні здоров'я студентської молоді.

Здоров'язберігаючі технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. До них належать (Кравчук, 2015):

- оздоровчі;
- навчання здоров'ю;
- виховання культури здоров'я.

До оздоровчих технологій необхідно віднести фізичну підготовку, фізіотерапію, рухову активність, загартовування, а також фізичну рекреаційну діяльність (ФРД), яка спрямована на підвищення ефективності використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності із метою оздоровлення та раціональної організації вільного часу студентської молоді.

Проблема розвитку як основних, так і додаткових форм фізичного виховання має дві основні причини виникнення: з одного боку – більшість студентів вважають фізичну культуру другорядним предметом; з іншого боку – окремі викладачі, керівники ЗВО і вищі структури вважають, що «обов'язкові форми» взагалі не актуальні, а достатньо обмежитися лише факультативними (додатковими) формами організації фізичного виховання. При цьому в розрахунок не приймаються такі небезпечні факти, як: розвиток у студентів захворювань, раніше характерних для літніх людей; збільшення кількості студентів, що мають пристрасть до шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркоманія); що до кінця терміну навчання більшість студентів віддають перевагу не здоровому способу життя і активному відпочинку, а пасивному проведенню часу. Треба констатувати, що скрізь в ЗВО спостерігається скорочення часу з дисципліни «Фізична культура», але факультативні (додаткові) або оздоровчо-рекреаційні форми фізичного виховання не використовуються повною мірою.

На наш погляд, вже сьогодні необхідно задуматися всім (від керівників системами науки, освіти та охорони здоров'я до викладачів та адміністрації ЗВО) над тим, яким чином розвинути мотивацію студентів до здорового способу життя і які форми фізичного виховання (основні та додаткові, організовані та самостійні), найбільш ефективні в цьому процесі. Необхідність зміни підходу до системи фізичного виховання студентів ЗВО постійно зростає.

На думку багатьох учених (Андрєєва, Садовський, 2015; Садовський, Андрєєва 2015; Степанова, 2005), одним зі шляхів вирішення даної проблеми є формування рекреаційної культури

студентів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений час.

Враховуючи актуальність вищезазначеної проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання ЗВО, протиріччя між потенційними можливостями фізичного виховання у формуванні рекреаційної культури студентів і станом сучасної практики, відсутністю технології її формування, нами зроблена спроба дослідження процесів фізичної підготовки і ФРД студентів.

Метою нашого дослідження є вивчення впливу здоров'язберігаючих технологій на рівень функціонального стану студентів.

Під нашим наглядом перебувало 165 осіб, віком 17-21 років. Серед них 79 дівчат і 86 юнаків. Всі особи були студентами Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Використовувалися такі методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

У попередніх дослідженнях нами був проаналізовано стан здоров'я і захворюваність студентів. Встановлено, що кількість студентів, які не мають відхилень у стані здоров'я, становить 27%. Студентів, які мають або нещодавно перенесли захворювання, виявилось 73%. В структурі захворювань вегето-судинна дистонія склала 28%, захворюваннями ШКТ – 25%, бронхіальна астма і захворювання дихальної системи – 21%, захворювання ЛОР – 17%, міопія та захворювання очей – 13%, урологічні та гінекологічні захворювання – 10%, діабет та інші ендокринні захворювання – 8% студентів. Також аналіз захворювань показав високий рівень розвитку сколіозу і плоскостопості. Так, 33% студентів страждають від сколіозу і остеохондрозу, а 13% – плоскостопістю.

Крім того, було проведено оцінку розвитку фізичних якостей студентів у рамках програми дисципліни «Фізична культура». Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів показала, що за всіма показниками вони мали «середній» і «нижче середнього» рівні розвитку фізичних якостей, що більшою мірою відповідало оцінкам «незадовільно» і «задовільно» (Кий-Кокарева & Завадська & Ліцовева, 2018).

На даному етапі роботи було досліджено та проаналізовано рівень функціонального стану студентів за допомогою проб Штанге та Генчі, які дозволяють вивчити реакцію фізіологічних систем і дають змогу отримати уявлення про стан організму в умовах активної життєдіяльності. Для характеристики функціональної повноцінності рефлексорних механізмів регуляції гемодинаміки була застосована ортостатична проба. Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи було досліджено шляхом використання проби Руф'є. Результати дослідження наведені в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Показники рівня функціонального розвитку студентської молоді**

Функціональні проби	Юнаки n = 86 $x \pm m$	Дівчата n = 79 $x \pm m$
Проба Руф'є	12,9 ± 2,7	14,8 ± 2,4
Проба Генчі, хв.	23,1 ± 1,6	23,6 ± 1,4
Проба Штанге, хв.	44,8 ± 2,8	38,8 ± 3,6
Ортостатична проба, уд.	17,8 ± 1,8	19,6 ± 2,4

Аналізуючи результати, які представлені в табл. 1, можна зробити висновок, що у дівчат та юнаків переважає низький та середній рівень функціонального розвитку. Серед досліджуваного контингенту взагалі не було осіб, які мали високий рівень функціонального розвитку.

Дослідження добового режиму дня студентів свідчить про правильну і раціональну його організацію тільки у 40% опитаних. При оцінці рухової активності респондентів, в першу чергу, звертали увагу на обсяг рухової активності. В результаті опитування встановлено, що тільки у 32,4% дівчат і 38,5% юнаків тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню (8 – 10 годин на тиждень). Отримані дані свідчать про те, що руховий режим студентів характеризується вираженою гіподинамією в режимі навчального дня, рекреаційно-оздоровча діяльність поки ще не стала для студентів нормальної потребою, але абсолютна більшість студентів не заперечує її позитивної спрямованості та соціальної значущості.

Так, 4,6% дівчат і 19,2% юнаків декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику, 23,3% дівчат і 38,4% юнаків регулярно відвідують організовані заняття з фізичного виховання в режимі навчального часу, 2,8% студенток і 11,5% студентів застосовують фізкультурні паузи в період навчання і роботи. Тільки 2,0% респондентів регулярно беруть участь у всіх рекреаційно-оздоровчих заходах, пропорованих навчальним закладом, і з нетерпінням чекають їх, а 4,2% студентів з будь-яких обставин намагаються регулярно займатися фізичними вправами. Тільки для 18,7% респондентів самостійні заняття фізичними вправами стали звичкою, і респонденти приділяють їм час навіть у канікулярний період. Дослідження показують, що рухова активність студентів у період навчальних занять (8 місяців) становить 56-65% від її величини в період канікул, а під час екзаменів (2 місяці) – 39-46%. Тому можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року.

Дослідження доступності до ФРД свідчать про те, що більшості студентів (68%), вона не доступна з точки зору її цікавості та пріоритетності. І тільки 32% студентів відповіли, що пріоритетна ФРД є доступною для них. З числа респондентів, які висловились, що

пріоритетна ФРД недоступна, 33% респондентів вказали на те, що це пов'язано з фінансовим становищем, 13% – у зв'язку зі станом здоров'я, 10% – у зв'язку зі браком часу, 12% – у зв'язку з неорганізованістю місця для фізичної рекреації.

Проведені дослідження свідчать про необхідність перегляду системи фізичного виховання студентів ЗВО з урахуванням наступних рекомендацій: збільшення рівня матеріально-технічного забезпечення ЗВО з метою розширеного впровадження ФРД серед студентів, підвищення рівня мотивацій студентів до ФРД і здорового способу життя, обґрунтування та подальша розробка програм і технологій ФРД.

Таким чином, результати дослідження вказують, що стан здоров'я студентів є незадовільним, рівень функціонального стану низький, обсяг рухової активності студентів не відповідає фізіологічним потребам, доступність до ресурсів ФРД обмежена. Це свідчить про необхідність вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, яка потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому педагогів, медиків, представників громадськості. При цьому особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності повинна відводитися освітній системі, яка має можливості для того, щоб зробити процес ФРД студентів доступним та здоров'язберігаючим.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Андреева Е. В.,** Садовский А. А. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов. *Теория и методика физической культуры*. Алматы, 2015. № 2. С. 51–59.
- 2. Круцевич Т. Ю.** Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. № 3. С. 109–114.
- 3. Марченко О. Ю.** *Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді*: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Дніпропетровськ, 2010. 20 с.
- 4. Степанова Е. Н.** *Формирование рекреационной физической культуры у школьников*: дис. канд. пед. наук: 13.00.04.Спб, 2005. 250 с.
- 5. Зайцев В. П.,** Крамской С. А., Манучарян С. В. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов. *Культура физическая и здоровье*. 2007. № 2 (12). С. 22–25.
- 6. Круцевич Т. Ю.** Безверхня Г. В. *Рекреация у фізичній культурі різних груп населення*. Київ: Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.
- 7. Андреева О. В.** *Фізична рекреація різних груп населення*. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
- 8. Овчарук В. В.,** Овчарук В. Г. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*»: збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 27. С. 187–191.
- 9. Кравчук Л. С.** Здоров'язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності

студентів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 10. С. 44–47. **10. Кий-Кокарева В. Г.**, Завадська Н. В., Ліцовева О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2018. №4./318. С. 187–194.

### References

- 1. Andreeva, E. V. & Sadovskij, A.A.** (2015). Sistema cennostnykh orientacij kak osnova formirovaniya rekreacionnoj kul'tury studentov [The system of value orientations as the basis for the formation of students' recreational culture]. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury – Theory and methodology of physical education*, 2, 51-59. Almaty [in Russian].
- 2. Krutsevych, T. Yu. & Panhelova, N.** (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchych navchalnykh zakladakh [Contemporary trends in the organization of physical education in higher educational institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie*, 3, 109-114 [in Ukrainian].
- 3. Marchenko, O. Yu.** (2019). Formuvannia tsinnisnykh katehoriy osobystoi fizychnoi kul'tury u studentskoi molodi [Formation of valuable categories of personal physical culture in student's youth]. Extended abstract of candidate's thesis. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
- 4. Stepanova, E. N.** (2015). Formirovanie rekreacionnoj fizicheskoy kul'tury u shkol'nikov [Formation of recreational physical culture among schoolchildren]. Candidate's thesis. SPb. [in Russian].
- 5. Zajcev, V. P.**, Kramskoj, S. A., Manucharyan, S. V. (2007). Rekreaciya: problema, ponyatijnaya metodologiya, vospitanie i obrazovanie studentov [Recreation: problem, conceptual methodology, education and education of students]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e – Physical Culture and Health*, 2(12), 22-25 [in Russian].
- 6. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V.** (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- 7. Andrieieva, O. V.** (2014). Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naselennia [Recreational activities of different groups of the population]. Kyiv: Polihrafservis [in Ukrainian].
- 8. Ovcharuk, V. V. & Ovcharuk, V. H.** (2012). Formuvannia zdorov'ia zberihaiuchoho seredovyshcha dlia studentiv VNZ [Formation of the health of the storage environment for university students]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody»: zbirnyk naukovykh prats – Humanitarian Bulletin of the Grigory Skovoroda Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University: collection of scientific papers*. Vyp. 27. (pp. 187-191). Pereiaslav-Khmelnitskyi [in Ukrainian].
- 9. Kravchuk, L. S.** (2015). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii – providna umova navchalnoi diialnosti studentiv [Health-saving technologies are a precondition for students' learning activities]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu «Ukraina» – Collection of scientific*



works of Khmelnsky Institute of Social Technologies of the University of Ukraine, 10, 44–47 [in Ukrainian]. **10. Kyi-Kokarieva, V. H., Zavadska, N. V., Litsoieva O. M. (2018). Fizychna rekreatsiia yak chynnyk pokrashchennia zdorov'ia studentiv [Physical recreation as a factor in improving the health of students]. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko National University, 4(318), 187-194 [in Ukrainian].**

**Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцоєва О. М.  
Здоров'язберігаючі технології та їх вплив на рівень  
функціонального стану студентів**

У статті викладені основні проблеми, пов'язані з технологіями збереження здоров'я і фізичною рекреаційною діяльністю студентської молоді. Показники здоров'я студентської молоді привертають увагу, а значить потребують вивчення і впровадження здоров'язберігаючих технологій.

Метою нашого дослідження є вивчення впливу здоров'язберігаючих технологій на рівень функціонального стану студентів.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Проведені дослідження свідчать про необхідність перегляду системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з урахуванням наступних рекомендацій: збільшення рівня матеріально-технічного забезпечення закладів вищої освіти з метою розширеного впровадження фізичної рекреаційної діяльності серед студентів, підвищення рівня мотивацій студентів до фізичної рекреаційної діяльності і здорового способу життя, обґрунтування та подальша розробка програм і технологій фізичної рекреаційної діяльності.

Потенціал рекреації має потужні ресурси педагогічного впливу на розвиток особистості студента та адаптації його в соціумі. У змісті статті наведені дані, що дозволяють судити про рівень здоров'я і функціонального стану студентської молоді, про ступінь розвитку рекреаційної культури. Проаналізовано рухову активність студентів. Досліджено доступність до пріоритетних форм фізичної рекреації студентської молоді.

*Ключові слова:* здоров'язберегаючі технології, фізична рекреаційна діяльність, здоров'я, студент.

**Кий-Кокарева В. Г., Завадская Н. В., Лицоева Е. М.  
Здоровьесберегающие технологии и их влияние на уровень  
функционального состояния студентов**

В статье изложены основные проблемы, связанные с технологиями сохранения здоровья и физической рекреационной деятельностью студенческой молодежи. Показатели здоровья

студенческой молодежи привлекают внимание, а значит, нуждаются в изучении и внедрении здоровьесберегающих технологий.

Целью нашего исследования является изучение влияния здоровьесберегающих технологий на уровень функционального состояния студентов.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья молодежи.

Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости пересмотра системы физического воспитания студентов высших учебных заведений с учетом следующих рекомендаций: повышение уровня материально-технического обеспечения учреждений высшего образования с целью расширенного внедрения физической рекреационной деятельности среди студентов, повышение уровня мотивации студентов к физической рекреационной деятельности и здорового образа жизни, обоснование и дальнейшая разработка программ и технологий физической рекреационной деятельности.

Потенциал рекреации имеет мощные ресурсы педагогического воздействия на развитие личности студента и адаптации его в социуме. В содержании статьи приведены данные, позволяющие судить об уровне здоровья и функциональном состоянии студенческой молодежи, о степени развития рекреационной культуры. Проанализирована двигательная активность студентов. Исследована доступность к приоритетным формам физической рекреации студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, физическая рекреационная деятельность, здоровье, студент.

**Kiy-Kokareva V., Zavadska N., Litsoieva O. Health-Saving Technologies and Their Impact on the Functional State of Students**

The article presents the main problems associated with the technology of health and physical recreational activities of students. The purpose of our study is to study the impact of health-saving technologies on the level of functional state of students.

The concept of "health-saving technologies" combines all directions of activity of an educational institution on the formation, preservation and strengthening of young people's health.

The conducted researches indicate the necessity of revision of the system of physical education of students of institutions of higher education taking into account the following recommendations: increasing the level of logistics of higher education institutions with the purpose of expanded introduction of physical recreational activities among students, raising the level of motivation of students to physical recreational activity and healthy lifestyle, substantiation and further development of programs and technologies of physical recreational activity.

Health indicators of students are at a critical level, so they need in-

depth research and the widespread introduction of health-saving technologies. Physical training, physiotherapy, motor activity, hardening, as well as physical recreational activities aimed at improving the efficiency of recreational and recreational motor activity utilization in order to improve the health and rational organization of free time for student youth are to be attributed to health-improving technologies.

The potential of recreation has powerful resources of pedagogical influence on the development of the student's personality and its adaptation in society. Theoretical aspects and problems of preservation of health of young generation are analyzed. It is revealed that health-saving technologies are the basis of all pedagogical technologies aimed at strengthening and reproduction of health of participants of the educational process.

The content of the article presents data that allow to judge the level of health and functional state of students, the degree of development of recreational culture, the attitude of students to physical recreation. The motor activity of students is analyzed. Accessibility to priority forms of physical recreation of students is investigated.

*Key words:* health-saving technologies, physical recreational activity, health, student.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.м.н., проф. Макаренко О. В.

УДК 378.147:[37.091.12.011.3-051:796]

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-203-210

**Очкалов Олександр Федорович,**

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

aochkalov@mail.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

### **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РЕЛАКСАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сьогодні Україна переживає процес реформування освіти. У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань реформи системи освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів. З одного боку це система знань про збереження та зміцнення здоров'я, формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, з іншого боку студенти повинні володіти практичними вміннями оздоровчих технологій. До таких оздоровчих технологій відноситься релаксація, що дозволить студентам вільніше переносити психоемоційні труднощі, легше долати стресові ситуації які зустрічаються на життєвому шляху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій переконує нас у тому, що проблемі релаксації приділяється велика увага дослідниками, які працюють в галузі фізіології, психології, теорії і методики фізичного виховання. Так Г. Бенсоном, 2004; була розглянута проблема зменшення шкідливого наслідку стресу шляхом застосування релаксації. К. Дінейкіним, 1988; С. Кукальовим, 2004 описані методи і прийоми психофізичного тренування, що дозволяють різко підвищити ефективність фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок включення релаксації. Однак названа проблема потребує подальшого вдосконалення.

Формування цілей статті є ознайомлення з методикою релаксації та визначенням прийомів таких як: метод імітації; метод зручного положення лежачи; метод напруження і розслаблення м'язів; дихання «по колу»; словесний метод, що допомагають засвоїти цю методику.

Важливою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий стан і стан психіки. Під дією релаксації (розслаблення м'язів) знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову систему. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи

від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку (Кукалев, 2004).

Правильне загальне розслаблення м'язів пов'язане з відчуттям відпочинку й умиротворення. Десять хвилин відпочинку у цьому положенні, якщо він і поєднується з правильним диханням, відновлює сили і працездатність так само, як і сон (Динейка, 1998).

Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім. Засвоюючи розслаблення м'язів, слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів – посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Запам'ятайте правило: у момент розслаблення м'язів ні про що не думати. Цьому допомагає уявлення відчуття холоду в ділянці лоба, а також дихання у поєднанні із самонавіюванням: вдих – «я відгоню думки точно так само», видих – «я гашу світло, якщо воно мені заважає». Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати по пам'яті відчуття потепління рук і ніг (обох поперемінно). Ця вправа дає змогу свідомо регулювати приплив і відплив крові. Найвищим ступенем розслаблення (пасивного стану м'язів) є притуплення чутливості (Тетерников, 1992).

Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням. У своїй методиці ми використаємо кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

Ось ці прийоми: 1) метод імітації; 2) метод зручного положення лежачи; 3) метод напруження і розслаблення м'язів; 4) дихання «по колу»; 5) словесний метод.

Ці прийоми можна застосовувати окремо або у поєднанні, у залежності від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів. Вправу на розслаблення, особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні. В цих м'язах звичайно є відчуття ломоти і болю (Уэйнберг, 2001).

Ми рекомендуємо виконувати вправу у положенні сидячи на краю стільця поблизу столу так, щоб ноги були напівзігнуті і розведені в боки на півкроку, руки (з переплетеними пальцями) опущені між ногами (або спиралися на край стола), тулуб і голова нахилені (ніби звисають донизу). Перебуваючи у цій позі, слід заплющити очі, дихати неглибоко діафрагмою (животом) і відчутти розслаблення м'язів вздовж хребта. Ця поза сприяє відчуттю умовної невагомості (легкості) тіла. Якщо ж при цьому уявити, що язик став в'ялим, а шия «висить» без будь-якого напруження, то з'явиться стан легкої дрімоти. Залишаючись у цій позі, коли з'являться думки, починайте стежити за диханням – таке переключення уваги особливо корисне, якщо до виконання вправи ми

були чомусь не в настрої. Залишатися у цій напівдрімотній позі слід поки приємно, бо тривалість пози визначається загальним станом і внутрішнім настроєм. Закінчити сеанс слід після словесного самонавіювання. Кожну фразу повторяти 3–6 разів:

«Відчуття спокою поліпшує діяльність нервових центрів».

«Я відпочив, я умиротворений».

Щоб відчуті зміни напруження м'язів у поєднанні з їх розслабленням слід виконувати наступні вправи:

1. Сидячи на краю стільця, трохи підняти напівзігнуту ногу і пальцями відчуті «в'ялий» стан м'язів ноги. Або: сидячи, стопами натиснути на підлогу і відчуті досить сильне напруження м'язів ніг. Потім трохи підняти напівзігнуту ногу відчуті промацуванням, розслаблення м'язів ніг.

2. Сидячи на краю стільця із зігнутими ногами (відстань між стопами півкроку), образно уявити, що м'язи ніг розслаблені. Потім руками підштовхнути коліна всередину. Якщо коліна вільно і легко відскакують у боки, то це означає, що ви навчилися свідомо розслабляти м'язи ніг. Зміну напруження і розслаблення м'язів слід, проводити ритмічно (у зручному ритмі) і дихати діафрагмою животом.

Зміна напруження і розслаблення м'язів. Ця вправа є цінним допоміжним методом до вище описаних, бо перехід від напруження м'язів до розслаблення їх не тільки зміцнює навички повної релаксації, а й одночасно сприяє швидшому відновленню витраченої енергії. Зміна напруження і розслаблення (особливо ритмічна) є гімнастикою вегетативних центрів нервової системи (Бенсон, 2004).

Наступна вправа – дихання «по колу». Подовжений вдих йде ніби лівим боком тіла (від великого пальця лівої ноги вгору ніби по кістках ноги і до голови), а тривалий видих – правим боком тіла, починаючи з голови, вниз по правій нозі до великого пальця правої ноги.

У таких випадках перш ніж починати дихання «по колу», слід кілька разів виконати такі завдання (протягом 2–3 хв.): зручно сидячи біля столу, прощупати пульс і запам'ятати його ритм. Потім спробувати дихати так: вдих на 4 удари пульсу, видих також на 4 удари, після видиху не дихати, поки приємно. Ця підготовча вправа, якщо вона засвоюється поступово і без напруження, узгоджує процеси дихання і роботи серця.

Як виконувати дихання «по колу»? Заплющить очі, щоб не було зайвих подразників. Дихайте із закритим ротом через обидві ніздрі. Образно уявіть, що вдих і видих виконуєте ніби через точку між бровами. Потім подихайте, подумки вимовляючи рахунок, на 1, і 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих виконуєте по хребту вгору, а видих – від брів униз до пупка.

А тепер вдихніть (із заплющеними очима) повільно і безшумно, ніби від великого пальця лівої ноги вгору до брів, і видихніть, ніби від брів вниз правим боком тіла до пальців правої ноги. Так дихайте

6–8–10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслабляються м'язи рук, – шиї, тулуба і ніг. Після певного навик у вас під час видиху з'явиться приємне відчуття тепла, яке ніби хвилиною тече по руках, а потім і по ногах. Зазначимо, що під час подовженого видиху необхідно подумки вимовляти: «Тепліють руки, тепліють ноги».

Ці вправи не тільки сприяють набуванню навичок довільного загального розслаблення м'язів, а й знімають надмірне нервово-психічне напруження (Ячнюк, 2011).

Наступна вправа – словесний метод. Для розслаблення м'язів тіла по частинах ми пропонуємо такі вправи, які зручно виконувати перед сном. Лягти зручно на спину. Руки покласти вздовж тіла або за голову. Заплющити очі. Образно уявити, що м'язи тіла розслабляються по частинах, починаючи з стоп. Поетапно розслабляючи м'язи стопи, гомілки, стегна, таза, тулуба, шиї, обличчя, необхідно розслаблення кожної частини тіла супроводжувати подумки фразою: «Розслабляються стопи, коліна»... і т. д. Після розслаблення по частинах треба подумки образно спробувати розслабити м'язи всього тіла. Потім слід звернути увагу на розслаблення язика, голосових зв'язок, щелепи (нижня щелепа ніби відвалюється).

Таке розслаблення м'язів є першою фазою. Тривалість її приблизно 5 хв. Дихати треба спокійно, не контролюючи дихання. Коли буде досягнуто відчуття розслаблення м'язів усього тіла, необхідно уявити, що вас подолала втома і тіло стає дедалі легшим. Це відчуття слід підкріпити фразою: «Всі м'язи розслабилися». У другій фазі загального розслаблення м'язів тіла уже треба стежити за диханням. Під час кожного видиху слід образно уявити, що тіло стає дедалі легшим. Тривалість другої фази 5 хв. Як було зазначено вище, вибір методу засвоєння техніки релаксації (або поєднання кількох методів) залежить від темпераменту, від типу вищої нервової діяльності і від нервово-психічного стану (Ахмедов, 2005).

У результаті проведення досліджень було встановлено, що глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечує швидке відновлення сили і для цього необхідно навчитись відчувати стан своєї м'язової системи і керувати нею за допомогою кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації:

- 1) метод імітації;
- 2) метод зручного положення лежачи;
- 3) метод напруження і розслаблення м'язів;
- 4) дихання «по колу»;
- 5) словесний метод.

У подальшому плануємо розробити методичні рекомендації для майбутніх учителів фізичної культури з оздоровчої гімнастики.

**Список використаної літератури**

1. **Ахмедов Т. И.** *Медитация: путь к себе*. Харьков: Торсинг, 2005. 254 с.
2. **Бенсон Г. И.** *Чудо релаксации*. М.: Астрель, 2004. 125 с.
3. **Динейка К. В.** *Движение, дыхание, психофизическая тренировка*. К.: Здоровье, 1988. 167 с.
4. **Кукалев С. В.** *Опыты йоги*. СПб.: Питер, 2004. 448 с.
5. **Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1 – 4 класах** (студентам – практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури): Методичні рекомендації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 120 с.
6. **Тетерников Л. И.** *Рациональная йога*. М.: Знание, 1992. 160 с.
7. **Уэйнберг Р.С.** *Основы психологии спорта и физической культуры*. К.: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
8. **Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О.** [та ін.]. *Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті*: навч. посібник Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с

**References**

1. **Ahmedov, T. I.** (2005). *Meditaciya: put' k sebe* [Meditation: the path to yourself]. Har'kov: Torsing [in Ukrainian].
2. **Benson, G. I.** (2004). *Chudo relaksacii* [Miracle of relaxation]. M.: Astrel' [in Russian].
3. **Dinejka K. V.** (1998). *Dvizhenie, dyhanie, psihofizicheskaia trenirovka* [Movement, breathing, psychophysical training]. K.: Zdorov'e [in Ukrainian].
4. **Kukalev S. V.** (2004). *Opyty jogi* [Yoga experiences]. SPb.: Piter [in Russian].
5. **Praktychni materialy do kompleksnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia u 1 – 4 klasakh** (studentam – praktykantam, vchyteliam pochatkovykh klasiv, vchyteliam fizychnoi kultury): metodychni rekomendatsii [Practical materials for a comprehensive program of physical education in grades 1-4 (for students - practitioners, primary school teachers, physical education teachers)]. (2007). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
6. **Teternikov L. I.** (1992). *Racional'naya joga* [Rational Yoga]. M.: Znanie [in Russian].
7. **Uejnberg R. S.** (2001). *Osnovy psihologii sporta i fizicheskoi kul'tury* [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]. K.: Olimpijskaya literatura [in Ukrainian].
8. **Yachniuk, Yu. B., Moseichuk Yu. Yu., Yachniuk I. O.** [ta in.] (2011). *Vidnovliuvalni zasoby u fizychnii kulturi i sporti: navch. posibnyk* [Restorative means in physical culture and sports: teaching manual]. Chernivtsi: ChNU [in Ukrainian].

**Очкалов О. Ф. Застосування методики проведення релаксації у процесі підготовки вчителів фізичного виховання**

У статті описується методика проведення релаксації. Уміння розслабитися може запобігти або компенсувати ту шкоду для організму, який наносять йому нервові потрясіння. Важливою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язовий стан і стан психіки. Під дією релаксації знижується потік імпульсації від м'язів, зв'язок і суглобів у центральну нервову



систему. У результаті перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприятиме своєрідній гімнастиці нервових центрів. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) ґрунтується на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, які йдуть від рухових центрів головного мозку.

Загальне розслаблення м'язів рекомендується всім. Засвоюючи розслаблення м'язів, слід у побуті уникати звичних мимовільних рухів – посмикування плечима, зморщування лоба, сильна жестикуляція. Уникаючи мимовільних рухів, ми економимо нервову енергію. Вираз обличчя, незалежно від ситуації, завжди повинен бути невимушеним, привітним. Коли будуть засвоєні навички загального розслаблення м'язів тіла, то слід навчитися викликати по пам'яті відчуття потепління рук і ніг.

Свідоме управління диханням і м'язовим тонусом веде до засвоєння нейромоторної регуляції. Ось чому треба засвоїти ці вправи окремо і в поєднанні з правильним диханням. У своїй методиці ми використаємо кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації. Ось ці прийоми: метод імітації; метод зручного положення лежачи; метод напруження і розслаблення м'язів; дихання «по колу»; словесний метод. Ці прийоми можна застосовувати окремо або у поєднанні, у залежності від індивідуальних особливостей, які сприяють швидшому засвоєнню техніки релаксації м'язів. Вправу на розслаблення, особливо корисно проводити для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійному напруженні.

У результаті проведення досліджень було встановлено, що глибоке розслаблення м'язової системи надає людині почуття самовладання і спокою, забезпечує швидке відновлення сили і для цього необхідно навчитись відчувати стан своєї м'язової системи і керувати нею за допомогою кілька прийомів, які допомагають засвоїти техніку релаксації.

*Ключові слова:* релаксація, дихання, саморегуляція, самонавіювання, стрес.

#### **Очкалов А. Ф. Применение методики проведения релаксации в процессе подготовки учителей физического воспитания**

В статье описывается методика проведения релаксации. Умение расслабиться может предотвратить или компенсировать тот вред для организма, который наносят ему нервные потрясения.

Важным условием в овладении методами психофизической тренировки является умение регулировать процесс дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Под действием релаксации снижается поток импульсации от мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. В результате переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров. Произвольное расслабление мышц основывается на способности человека мысленно с помощью образного представления

отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

Общее расслабление мышц рекомендуется всем. Усваивая расслабления мышц, следует в быту избегать привычных произвольных движений – подергивания плечами, сморщивание лба, сильная жестикуляция. Выражение лица, независимо от ситуации, всегда должно быть непринужденным, приветливым. Когда будут усвоены навыки общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведет к усвоению нейромоторной регуляции. Вот почему надо усвоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием. В своей методике мы используем несколько приемов, которые помогают освоить технику релаксации. Вот эти приемы: метод имитации; метод удобного положения лежа; метод напряжения и расслабления мышц; дыхание «по кругу»; словесный метод. Эти приемы можно применять отдельно или в сочетании, в зависимости от индивидуальных особенностей, которые способствуют более быстрому усвоению техники релаксации мышц. Упражнение на расслабление, особенно полезно проводить для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении.

В результате проведения исследований было установлено, что глубокое расслабление мышечной системы придает человеку чувство самообладания и спокойствия, обеспечивает быстрое восстановление силы и для этого необходимо научиться чувствовать состояние своей мышечной системы и управлять ею с помощью нескольких приемов, которые помогают освоить технику релаксации.

*Ключевые слова:* релаксация, дыхание, саморегуляция, самовнушение, стресс.

### **Ochkalov A. Application of Relaxation Techniques in the Process of Training Physical Education Teachers**

The article describes the method of relaxation. The ability to relax can prevent or compensate for the damage to the body that causes it to feel nervous. An important condition for mastering the methods of psychophysical training is the ability to regulate the process of respiration, the muscular state and the state of the psyche. Under the influence of relaxation, the flow of impulses from muscles, connective tissue and joints in the central nervous system decreases. As a result, the transition from muscle tension to relaxation and again to stress will contribute to the peculiar gymnastics of nerve centers. An arbitrary relaxation of the muscles (relaxation) is based on the ability of a person mentally with a figurative idea to disconnect the muscles from pulses coming from the motor centers of the brain.

General relaxation of muscles is recommended to everyone. Assimilating muscle relaxation, it is necessary to avoid the usual spontaneous

movements in everyday life - twitching shoulders, wrinkling forehead, strong gestures. Avoiding spontaneous movements, we save nervous energy. Face expression, regardless of the situation, should always be relaxed, friendly. When the skills of general relaxation of the muscles of the body will be learned, you should learn to call on memory the feeling of warming your arms and legs.

Conscious control of breathing and muscle tone leads to the assimilation of neuromotor regulation. That is why you need to master these exercises separately and in combination with proper breathing. In our method, we use several techniques that help you master the technique of relaxation. Here are the tricks: the method of simulation; method of comfortable position lying; method of tension and relaxation of muscles; breathing “in a circle”; verbal method. These techniques can be used alone or in combination, depending on individual characteristics, which facilitate the rapid assimilation of muscle relaxation techniques. Exercise for relaxation is especially useful for those muscles that are in constant stress in the working position.

As a result of the research it was found that deep relaxation of the muscular system gives the person a sense of self-control and rest, provides a quick recovery of strength, and for this purpose it is necessary to learn to feel the state of his muscular system and to manage it with the help of several techniques that help assimilate the technique of relaxation .

*Key words:* relaxation, breathing, self-regulation, self-hypnosis, stress.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., доц. Бабич В. І.

УДК 37.091:614

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-211-220

**Щурова Наталія Василівна,**

старший викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

[nnatasha.r74@gmail.com](mailto:nnatasha.r74@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2305-025X>

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК УМОВА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ**

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Останніми десятиліттями світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола глобальних проблем, розв'язання яких зумовлює характеристики майбутнього розвитку людства.

Питання дитячого здоров'я залишаються пріоритетними на тлі політичних, економічних та морально-етичних проблем суспільства. Тому важливим стратегічним напрямом загальноосвітніх навчальних закладів є вирішення проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів. До нових соціальних функцій освіти слід віднести й соціально-терапевтичну, що покликана значно підвищити рівень готовності особистості випускника до успішної життєдіяльності в складних умовах соціального середовища, попередження нервово-психічних і соматичних захворювань та виникнення залежностей від психотропних речовин через оздоровлення психіки людини в цілому, розвиток її особистісних якостей, які потрібні для гармонізації соціальних зв'язків і збереження здоров'я. У наш час учень повинен мати можливість пізнати себе, особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, запобігання різним захворюванням, шкідливим звичкам; уміти керувати своїм здоров'ям, що дасть їй шлях до повноцінного життя. Сьогодні дуже важливо під час навчання в школі навчити самому піклуватися про власне здоров'я, сформувати установку на підтримку власного здоров'я без застосування медикаментозних засобів.

Головними напрямками фізкультурно-оздоровчої діяльності визначені забезпечення та розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, систематичності цього процесу тощо (Державний стандарт базової і повної середньої освіти,

2005). Дослідженнями науковців (В. Дрофа, А. Іванов, А. Морозова, О. Савченко) обґрунтовано, що суттєво підвищувати стан здоров'я учнів може навчальне середовище.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління перебувало в полі посиленої уваги вітчизняних та зарубіжних науковців (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, О. Отравенко, Л. Попова, С. Лапасенко та інші). Сутність валеологічної культури учнів за сучасних умов навчання знайшла висвітлення у працях таких дослідників, як: Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Грибань, С. Кондратюк та інші). Ґрунтовний аналіз чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі здійснили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та інші. Науковці акцентували увагу на залежності ефективності дидактичного процесу від наявності здоров'язбережувального навчального середовища, що є одним із пріоритетних напрямків роботи сучасної школи.

**Мета статті** – визначити деякі педагогічні аспекти здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітнього навчального закладу як умови зміцнення здоров'я школярів.

Як відомо, стан здоров'я учнів сучасної школи залежить від багатьох факторів, серед яких:

- нерухомість сидіння під час навчання (сколіоз та поганий зір);
- постійне напруження під час письма (ознаки стенокардії, порушення постави, короткозорість);
- навчальне середовище із негативною екологією (закриті приміщення, обмежений простір, заповнені одноманітними і штучно створеними предметами) (іmunно-захисні функції);
- інформаційний принцип побудови навчального процесу, вплив електронних засобів масової інформації (неврастенія, підірвана психіка);
- сімейні негаразди, незбалансоване харчування, ранні шкідливі звички (куріння, алкоголізм, наркоманія) (Твердохліб, 2014).

Ця статистика свідчить про перевагу суспільних впливів на здоров'я і є підтвердженням думки про відповідальність суспільства та держави за здоров'я, наявність протиріччя між декларованим і реальним правом підростаючого покоління на здоров'я.

Найбільш значний приріст порушень стану здоров'я відзначений у найбільш критичні періоди дитинства: у молодших школярів – в 7, 10 років і у підлітків у період від 12 до 17 років. При цьому вважається, що негативний вплив внутрішнього шкільного середовища і, перш за все, перевантажень в початковій школі становить 12%, а в старшій – 21%.

Багато дослідників відзначають чітку залежність числа і характеру порушень в стані здоров'я школярів від обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. Інтенсифікація навчання, не підкріплена системою оздоровчих заходів, призводить до значно більш вираженим

змінам у стані здоров'я дітей. Отже, лише спільними зусиллями медичних працівників і педагогів при зацікавленості батьків можлива мінімізація впливу несприятливих факторів навчання на здоров'я дітей. Особливе місце в цьому оздоровчому процесі відводиться освітній системі, перш за все за рахунок широкого впровадження в діяльність освітніх закладів так званих здоров'язберігаючих технологій.

За О. Отравенко, сутність здоров'язбережувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я підростаючого покоління, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи з метою забезпечення якості освітньої діяльності учасників педагогічного процесу (Отравенко, 2016, с. 48).

Зокрема, у багатьох освітніх закладах різних регіонів України є досвід використання таких заходів як спеціальна система профілактики порушень постави, зору, додаткова вітамінізація, комплекс фізіотерапевтичних процедур, загартовування та ін. Все ширше в системі харчування дітей шкільного віку використовуються продукти функціонального харчування: збагачені вітамінами і мінералами. Активно розробляються нові інноваційні технології навчання, в основі яких лежить інформаційно-діяльний підхід. У діяльність освітніх закладів впроваджуються сучасні технології розвиваючого естетичного комплексу, що перетворюють освітній процес в вільний і легкий, привабливий і цікавий для учнів, сприяють освоєнню всього спектру видів навчальної діяльності.

У керівних документах Міністерства освіти і науки визначена система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів, що враховує найважливіші характеристики освітнього середовища з точки зору його впливу на здоров'я учнів (Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації на 2002–2011 роки», 2005).

У той же час, необхідно відзначити, що в більшості шкіл системний підхід до збереження та зміцнення здоров'я учнів практично відсутній, обмежуючись разовими, короткочасними або вузькоспеціалізованими заходами.

Створення оптимальних можливостей для реалізації власного потенціалу кожної дитини є одним із вагомих кроків до формування здоров'язбережувального навчального середовища. Педагоги підтримують сприятливі умови для ефективного корекційного навчання, виховання та розвитку дитини, допомагаючи їй реалізувати власний потенціал (Максименко, 2007). Саме тому необхідно створити такі умови навчання, які б забезпечили збереження та зміцнення їх стану здоров'я або хоча б не впливали негативно на фізичний і духовний розвиток. Одним із напрямів розв'язання цієї проблеми є, на нашу

думку, створення у загальноосвітньому навчальному закладі здоров'язбережувального навчального середовища.

Створити здоров'язбережувальне середовище в умовах навчання – це значить створити відповідне навчальне середовище. Н. Прибиловська розглядає «здоров'язбережувальне середовище» як сукупність таких понять як «здоров'я» та «педагогічне середовище», що дозволяє визначити здоров'язбережувальне освітнє середовище (зокрема навчальне) (Прибиловська, 2015).

Інтегруючи сучасні підходи до пояснення сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище», ми одностайні в розумінні цього педагогічного феномену з С. Дудко: здоров'язбережувальне навчальне середовище – таке навчальне середовище, у якому завдяки формуванню цілісності свідомості, життєствердного здоров'язбережувального образу світу учня, його здоров'язбережувальної компетентності, забезпечується формування здорового способу життя дітей, відповідальне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, до довкілля, контролюються всі складові здоров'я (Дудко, 2015).

Основними напрямками створення освітньо-виховної діяльності в здоров'язберігаючому середовищі є:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;
- розробка і реалізація навчальних програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;
- корекція порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;
- функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності, гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих відносин у колективі;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження і профілактики перевтомлення учнів;
- організація збалансованого харчування учнів у школі;
- відпрацювання нормативно-правових документів, що регламентують діяльність шкіл сприяння здоров'ю.

Особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення учням інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання.

Сьогодні урок, як основна форма організації навчально-виховного процесу, вже не вважається сучасним, хоча б він і вирізнявся всім

різноманітним найсучаснішим засобам та педагогічним прийомів, якщо у дитини під час його проведення погіршується здоров'я. Тому обов'язковими на уроках є фізкультхвилинки, практика яких, на жаль нівелюється. Вони дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися.

Важливу роль в зміцненні здоров'я учнів відіграє залучення дітей до спортивних секцій, спортивних заходів. Гарною традицією стало проведення в школах для дітей та батьків спортивних змагань «Тато, мама і я – спортивна сім'я».

Велика увага для пропаганди здорового способу життя приділяється позакласній роботі. Пропонується великий спектр заходів: турпоходи, екскурсії, дні здоров'я, свята рухливих ігор, веселі старти, класні часи і бесіди з такою тематикою: «Я – моє здоров'я – моє життя!», «Природні чинники здоров'я» та інші.

Проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів побудови здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в закладі загальної середньої освіти. Високий рівень функціональних порушень і хронічної патології у школярів, негативна динаміка стану здоров'я в процесі навчання обумовлюють з одного боку високу актуальність наукових досліджень в цій області, з іншого – необхідність вдосконалення роботи освітніх установ в напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів. У вирішенні проблеми стану здоров'я дітей, що навчаються в освітніх установах, необхідний комплексний підхід, що включає зусилля як системи освіти, так і охорони здоров'я і потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Подальшого наукового аналізу потребують такі питання, як: організація ефективної взаємодії школи, сім'ї й громадськості в процесі здоров'язбереження школярів; удосконалення форм, методів, засобів і діагностичного інструментарію формування валеологічної культури учнів у процесі освітньої та позаурочної роботи тощо.

#### **Список використаної літератури**

**1. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. – Харків: Торсінг плюс, 2005. 464 с.**  
**2. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язберезувального навчального середовища початкової школи : дис...канд. пед. наук : 19.00.09. – канд. психолог. наук / Київ., 2015. 258 с.**  
**3. Максименко С. Д.** Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді (психічне обґрунтування). *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 9.  
**4. Міжгалузева** комплексна програма «Здоров'я нації на 2002–2011 роки». *Основи здоров'я : книга для вчителя*. К., 2005.



**5. Отравенко О. В.** Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. № 4, 2016. С. 47-50. **6. Прибиловська Н. В.** Системний підхід до створення здоров'язберезувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі. *ВГ «Основа». Педагогічна майстерня*. 2013. № 4. С. 20-29. **7. Твердохліб М. М.** Оцінка стану фізичного розвитку дітей шкільного віку в динаміці навчального процесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36), С. 324-330.

#### References

**1. Operailo, S. I.,** Ilchenko, A. I., Yermolova, V. M., Ivanova, L. I. (2005). Derzhavnyi standart bazovoi i povnoi serednoi osvity. Knyha vchytelia fizychnoi kultury [State standard of basic and complete secondary education. The book of the teacher of physical culture]. Kharkiv: Thorsing plus [in Ukrainian]. **2. Dudko, S. H.** (2015). Dydaktychni zasady formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoho navchalnoho seredovyschcha pochatkovoї shkoly [Didactic principles of the formation of a health-preserving educational environment of primary school]. Doctor's thesis. Kyiv [in Ukrainian]. **3. Maksymenko, S. D.** (2007). Propahuvannia psykhohihienichnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia sered molodi [Promotion of psycho-hygienic education and healthy lifestyle among young people]. *Praktychna psykhohihiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 9, 65 [in Ukrainian]. **4. Mizhhaluzeva** kompleksna prohrama «Zdorovia natsii na 2002–2011 roky». Osnovy zdorov'ia: knyha dlia vchytelia [Intersectoral Integrated Program «Health of the Nation for 2002-2011». Essentials of Health: A Teacher's Book]. (2005). Kyiv [in Ukrainian]. **5. Otravenko, O. V.** (2016). Pedahohichni umovy formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti uchnivskoi ta studentskoi molodi v umovakh stupenevoi osvity [Pedagogical conditions of formation of the health of preserving competence of students and students in conditions of high school education]. *Zdorov'e, sport, rehabilitaciya – Health, sports, rehabilitation*, 4, 47-50 [in Ukrainian]. **6. Prybylovska, N. V.** (2013). Systemnyi pidkhid do stvorennia zdorov'iazberezhuvalnoho seredovyschcha u zahalnoosvitnomu navchalnomu zakladi [System approach to the creation of a healthy preservation environment in a general educational institution]. *VH «Основа». Pedahohichna maisternia – VG «Basis». Pedagogical workshop*, 4, 20-29 [in Ukrainian]. **7. Tverdokhlib, M. M.** (2014). Otsinka stanu fizychnoho rozvytku ditei shkilnoho viku v dynamitsi navchalnoho protsesu [Assessment of the physical development of children of school age in the dynamics of the educational process]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 2(36), 324-330 [in Ukrainian].

**Щурова Н. В. Здоров'язберігаюча діяльність як умова зміцнення здоров'я підростаючого покоління**

Сучасна теорія і практика фізичного виховання та розвитку особистості полягає у зміні мотиваційної основи навчального процесу фізичного виховання у тій соціально-економічній ситуації, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і бере участь у прагненні сучасної молоді бути здоровою.

У статті основну увагу приділено провідному завданню соціальної політики України та напрямку розвитку освіти на сучасному етапі – збереженню здоров'я дітей, його зміцненню, що визначає успішність їх життєздатності, а також розглянуто важливі аспекти здоров'язбереження учнів загальноосвітньої школи. Проаналізовано ключові практичні засади побудови здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу та проаналізовано стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів, де акцентовано увагу на необхідності створення здоров'язбережувального середовища як основної умови зміцнення та збереження здоров'я школярів. Подано реальний стан організації здоров'язбережувального середовища в освітньому процесі сучасної школи та з'ясовано основні складники здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітнього закладу.

Формуванню мотивів діяльності школяра передуює інтерес як результат дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про фізичне виховання і спорт, через спортивні заходи в школі, місті, під направленим впливом учителів, батьків, друзів. Усі ці заходи формують мотиваційну сферу учнів старших класів до якої можна віднести: красиву будову тіла; виховання фізичних якостей, а саме: спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості, а також вольових якостей. У різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення, виховання фізичних якостей вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих та самостійних занять. Але зайняти активну позицію школяреві у процесі фізичного виховання можуть надати тільки знання та переконання, на підставі яких можна досягти цінності здоров'я.

Вибір проблемного питання пов'язаний із тим, що здоров'я дітей є найбільшою цінністю, а сучасні шкільні програми, на жаль, недосконалі, тому в умовах звичайної школи важко розвинути здібності дітей, уникнувши фізичних і розумових перевантажень. Безумовно, на стан здоров'я дітей впливають такі чинники, як несприятливі соціальні та екологічні умови. Усе це переконує в тому, що необхідно вжити спеціальних заходів щодо збереження й зміцнення здоров'я школярів, створення здоров'язбережувальних умов навчання і виховання, в ході яких формувати особистість, яка свідомо ставиться до свого здоров'я,

здорового способу життя та повною мірою володіє знаннями поведінки, безпечними для її здоров'я.

*Ключові слова:* фізичне виховання, здоров'я, здоров'язбережувальне навчальне середовище, фізичний розвиток.

**Щурова Н. В. Здоровьесберегающая деятельность как условие укрепления здоровья подрастающего поколения**

Современная теория и практика физического воспитания и развития личности состоит в том, чтобы изменить мотивационную основу учебного процесса физического воспитания в той социально-экономической ситуации, которая определяет основные характеристики нашего общества и принимает участие в стремлении современной молодежи быть здоровой.

В статье основное внимание уделено ведущей задаче социальной политики Украины и направлению развития образования на современном этапе – сохранению здоровья детей, его укреплению, что определяет успешность их жизнедеятельности. Так же рассмотрены: важные аспекты здоровьесбережения учащихся общеобразовательной школы; проанализированы ключевые практические основы построения здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и анализ состояния физического здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений; доказана необходимость создания здоровьесберегающей среды как основного условия сохранения и укрепления здоровья школьников и реальное состояние здоровьесберегающей среды в образовательном процессе современной школы; выяснены основные составляющие здоровьесберегающей деятельности общеобразовательного учреждения.

Формированию мотивов деятельности школьника предшествует интерес как результат действия существующей воспитательной системы, которая осуществляется через средства массовой информации о физическом воспитании и спорте, через спортивные мероприятия в школе, городе, под направленным воздействием учителей, родителей, друзей. Все эти меры формируют мотивационную сферу учащихся к которой можно отнести: красивое телосложение, воспитание физических качеств, а именно: ловкости, выносливости, быстроты, силы, гибкости, а также волевых качеств. В разных системах физического воспитания задачи двигательного совершенствования, воспитания физических качеств решаются путем применения большого количества средств, основой которых являются физические упражнения, оздоровительные силы природы, факторы личной и общественной гигиены, использование активных форм туризма в процессе организованных и самостоятельных занятий. Но занять активную позицию школьнику в процессе физического воспитания могут предоставить только знания и убеждения, на основании которых можно достичь ценности здоровья.

Выбор проблемы этого вопроса связан с тем, что здоровье детей является самой большой ценностью, а современные школьные программы, к сожалению, несовершенны, поэтому в условиях обычной школы трудно развивать способности детей, избегая физических и умственных перегрузок. Безусловно, на состояние здоровья детей влияют такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Все это убеждает в том, что необходимо принимать меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, создавать условия обучения и воспитания, в ходе которых формировать личность, которая будет сознательно относиться к своему здоровью, здоровому образу жизни и полной мере обладать знаниями поведения, безопасными для его здоровья.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, здоровье, здоровьесберегающая учебная среда, физическое развитие.

### **Shchurova N. Health is a Preserving Activity as a Condition for Strengthening the Health of the Younger Generation**

The modern theory and practice of physical education and personality development is to change the motivational basis for the educational process in physical education at that socio-economic situation, which determines the essential characteristics of our society and be involved in that young man. This, firstly, the desire to be healthy, where the primary role played by exercise.

The article focuses on the of the priority goals of Ukrainian social policy and to the leading direction of education development at the present stage – to the education of spiritually, mentally and physically healthy young generation, health-maintaining among children, to form the view at maintaining and strengthening it and analysis of the physical health of the students of secondary schools and addresses to the problem of health protection and strengthening, becoming an active person, which will be formed with perception of their own health as a personal value. The concept of this approach is based on the modern sport students' school education.

Thus, the main purposes of sport and recreational activities are determined with the advance of certain physical and moral health, integrated approach to the development of mental and physical qualities of the individual and improvement of the physical and psychological preparation for active life and professional activities on the basis of individual approach, priority of health-improving orientation, systematic of school process, etc.

The health-preserving technologies are considered as a system of measures, which protect and strengthen the health of students, take into account the most important characteristics of the educational environment, among which the most important are the following: the environmental factors (economic, environmental, social), factors of the school environment (qualitative assessment of school buildings, sanitary, medical, sports equipment and accessories, quantitative and qualitative characteristics of the contingent of the school), organization of the educational process and the

mode of workload forms, methods of health-preserving activity of the institution of general education, the dynamics of current and chronic diseases.

The comprehensive approach of educational and health-protecting institutes assists in solving the problem of state of the children.

The formation of the motives of the student's activity is preceded by interest as a result of the action of the existing educational system, which is carried out through the mass media on physical education and sports, through sporting events in school, in the city, directed by the influence of teachers, parents and comrades. All these activities form the motivational sphere of the students of the senior classes, which include the beautiful structure of the body, health, education of physical qualities: agility, endurance, speed, strength, flexibility, as well as volitional qualities. We note that in various systems of physical education, the tasks of motor improvement, education of physical qualities are solved through the use of a large number of tools, which are based on physical exercises, recreational forces of nature, factors of personal and social hygiene, the use of active forms of tourism in the process of organized and independent occupations. But to take an active role in the process of physical education can only provide students with the knowledge and beliefs on the basis of which it is possible to achieve the value of health.

The choice of the problem issue is connected with the fact that the health of children is the greatest value, and modern school programs, unfortunately, are imperfect, therefore, in conditions of ordinary school it is difficult to develop the abilities of children, avoiding physical and mental overload. Of course, factors such as unfavorable social and environmental conditions affect the health of children. All this convinces us that it is necessary to take special measures to preserve and strengthen the health of schoolchildren, to create health and preserve the conditions of education and education, during which to form a person who consciously relates to his health, a healthy lifestyle and to a full extent. Has knowledge of behavior, safe for her health.

*Key words:* physical education, health, saving environment of Secondary Educational, physical development.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

Наукове видання

**ВІСНИК**

Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(педагогічні науки)

**№ 4 (327) травень 2019**

**Частина II**

Відповідальний за випуск:

д. п. н., доц. **В. І. Бабич**

к. п. н., доц. **О. В. Отравенко**

---

Здано до склад. 30.04.2019 р. Підп. до друку 31.05.2019 р.  
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 25,8. Наклад 200 прим. Зам. № 328.

---

***Видавець і виготовлювач***

**Видавництво Державного закладу**

**„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**

пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703. т/ф: (06461) 2-16-02.

e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*