

Хлус Н. О.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЯК УМОВА УСПІШНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка*

Подібно до того, як буває хвороба тіла,
буває також хвороба способу життя
Демокріт

Вступ

Кожна сучасна держава прагне бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною країною у світовій спільноті. Це спонукає країну до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, а й турбуватися про розвиток свого народу, передусім, про здоров'я майбутнього покоління. Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними залишаються питання культурної, духовно збагаченої та фізично досконалої особистості, а особливо студентської молоді. 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. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя.

Аналіз досліджень учених свідчить, що за останнє десятиріччя спостерігається чітка тенденція збільшення захворюваності студентів різних

регіонів України. Так, у 90 % студентів спостерігаються відхилення у стані здоров'я, 50 % – мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18 % – не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я. Тільки 11,2 % студентів не мають хронічних соматичних захворювань, не більше 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус.

Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді, а особливо майбутніх вихователів з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства до ведення здорового способу життя. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації майбутніх вихователів до здорового способу життя.

На думку багатьох фахівців (Р. Раевский, 2006; А. Магльований, 2010; С. Кирильченко, 2007; Г. Апанасенко, 2012; Н. Семенова, 2014), 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). Окрім того, мала би бути кращою сучасна організація та зміст фізичного виховання у ВНЗ, адже доведено, що навчальні заняття не забезпечують необхідного для студентської молоді обсягу рухової активності. Так, науковці зазначають, що студентська молодь не має інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням (С. Путров, 2006; О. Дубогай, 2012).

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили мотивацію студентів до здорового способу життя (О. Литвин, М. Булатова, 2004, Т. Круцевич, 2006, Н. Москаленко, 2010; С. Трачук, 2011). Сьогодні науковці встановили, що в основі здорового способу життя лежить оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання (В. Платонов, 2006; S. Blair, 2007; М. Дутчак, 2009).

Науковці вивчили, що пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя майбутнього покоління. Стає очевидним, що процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя у майбутніх вихователів.

1. Здоровий спосіб життя майбутніх вихователів як психолого-педагогічна проблема вищої школи

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання у вищій школі, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденцій, дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни “Фізичне виховання” ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру і спорт.

Враховуючи зміст стратегії демографічного розвитку, прийнятої Постановою Кабінету Міністрів України [13], важливим завданням сьогодення є запровадження в усіх сферах життєдіяльності низки заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я населення нашої країни. Адже відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % сучасних українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан.

Після опитувань 200 студентів факультету дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка виявлено, що лише 39,68 % майбутніх вихователів вважають, що вони

дотримуються здорового способу життя. У результаті обстеження 200 студентів факультету дошкільної освіти встановлено, що відбулося зменшення кількості майбутніх вихователів, зарахованих до основної групи, від 69,6 % до 65,2 %, підготовчої групи – з 16,1 % до 13,8 %. Кількість майбутніх вихователів, що належать до спеціальної медичної групи збільшилася з 11,9 % до 18 %, звільнених – з 0,7 % до 1 %. Третина опитаних респондентів зазначили, що напружене навчання у ВНЗ педагогічного профілю призводить до виникнення проблем зі здоров'ям : 22 % із них скаржилися на періодичний головний біль та запаморочення, 21 % – на біль у ділянці шиї, 23 % – на постійний стрес і тривожність за своє майбутнє, 18 % – на біль у спині, 16 % почували себе дуже виснаженими. Серед студентів факультету дошкільної освіти, які мають хронічні захворювання, крім патологій серцево-судинної системи, найбільш поширеними є тонзиліт, холецистит, гастрит, гайморит, неврози тощо. Більша частина студентів факультету дошкільної освіти (68 %) мають патології опорно-рухового апарату.

На сьогодні поняття здорового способу життя набуло особливого змісту, так як сприймаючи, що це не тільки пробіжки вранці, загартування, гімнастика та інше, але це стосується і організації режиму праці та відпочинку, режиму і якості харчування, організації рухової активності, власна гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки. Актуально на сьогодні розглянути здоровий спосіб життя майбутніх вихователів як умови успішної міжособистісної професійної взаємодії та зрозуміти механізм його дії.

Здоровий спосіб життя відтворює типовий зміст форм життєдіяльності студентської молоді, котра має особливу схожість та доцільність процесів самодисципліни та самоорганізації, саморозвитку та саморегуляції, які спрямовані на покращення адаптивних можливостей організму, справжньої самореалізації своїх змістовних сил, талантів та здібностей в загальнокультурному і фаховому розвитку, життєдіяльності в цілому.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоровий спосіб життя складається з трьох складових:

- заняття фізичним вихованням і спортом;
- раціональне харчування;
- відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я [13].

Під час організації свого способу життя, майбутній вихователь враховує впорядкованість, застосовуючи певні стійкі змістовні компоненти. До них відноситься чіткий розпорядок, коли студент факультету дошкільної освіти, наприклад, систематично в один і той же час приймає їжу, займається самостійними фізичними вправами, застосовує загартовуючі процедури, лягає спати. Чіткою може бути і систематичність розпорядку життєдіяльності: після академічного тижня вихідні дні можуть бути присвячені спілкуванню з друзями або домашнім справам, самостійній фізичній культурі.

Здоровий спосіб життя створює для студентів факультету дошкільної освіти таке суспільне середовище, в процесі якого створюються конкретні передумови для високої творчої самореалізації, фізичної працездатності, навчальної, трудової та громадської діяльності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічна здатність особистості, активізується процес її самовдосконалення.

В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у майбутніх вихователів як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності індивідуальних особливостей поведінки, здатності створити себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в моральному, духовному та фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя майбутніх вихователів відтворює наслідок поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, які закріплені у вигляді ідеалів до рівня традиційного.

Основні складові здорового способу життя майбутніх вихователів [2] :

- дотримання режиму праці та відпочинку;
- дотримання режиму харчування і сну;
- дотримання гігієнічних вимог;

- організація індивідуального доцільного режиму рухової активності;
- відмова від шкідливих звичок;
- культура міжособистісного спілкування;
- змістовне дозвілля.

Складові здорового способу життя забезпечують ефективне підтримання та збереження здоров'я особистості. Значення та зміст поняття “здоровий спосіб життя” відображує одну з ґрунтовних характеристик людського буття, яка повинна закладатися ще в молодому поколінні. В процесі накопичення особистістю суспільного досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та буденні знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційно-вольових характеристик), соціальних (система цінностей та соціальні орієнтації), функціональних (вміння, навички, звички, норми поведінки) процесів. Аналогічна дисгармонія може стати фактором формування асоціальних здібностей майбутніх вихователів. Таким чином, у ВНЗ педагогічного профілю варто забезпечити свідоме вибирання майбутніми вихователями суспільних цінностей здорового способу життя та формувати стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, придатну забезпечити саморегуляцію, мотивацію поведінки та діяльності майбутніх вихователів [18].

Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя майбутніх вихователів. Фізкультурно-спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів злиття суспільних і індивідуальних інтересів, формування суспільно-необхідних індивідуальних потреб. Фізична культура – галузь загальнодоступним фактором встановлення активної життєвої позиції, адже суспільна активність, яка розширюється на її основі, переміщується на інші галузі життєдіяльності – соціально-політичну, навчальну та трудову. Займаючись фізкультурно-спортивною діяльністю, майбутній педагог нагромаджує суспільний досвід, що спонукує до підвищення його соціальної активності. Аналізуючи літературу з даного питання, з'ясували, що у майбутніх вихователів, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом

створюється чіткий шаблон режиму дня, більш висока емоційна стійкість, врівноваженість, оптимізм та ентузіазм. [14].

Видатний педагог П. Лесгафт першим дослідив питання пропаганди здорового способу життя, санітарно-гігієнічних правил, гармонії особистості з навколишнім середовищем, завзято виступав за “оздоровлення народу”, розробив власну систему фізкультурної освіти, цілеспрямовану на розвиток всебічно розвиненої особистості, її фізичний розвиток, надаючи однакового значення оздоровчим та освітнім завданням фізичного виховання [10].

Здоровий спосіб життя Ю. Лісіцин визначає як “спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров’я людей”, при цьому “спосіб життя”, на його думку, складається з чотирьох категорій: економічна – “рівень життя”, соціологічна – “якість життя”, соціально-психологічна – “стиль життя”, соціально-економічна – “устрій життя” [16].

Один з ключових аспектів здорового способу життя майбутніх вихователів – рухова активність. Рухова активність робить людину не тільки фізично красивою, але й поліпшує її здоров’я та позитивно впливає на тривалість життя. Рухова активність як фізіологічний процес властива будь-якій людині. Вона може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухливий спосіб життя і, навпаки, високою, якщо людина веде активний спосіб життя. Обмежена рухова активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м’язової атрофії. Якщо гіподинамія об’єднується з помилками в харчовому раціоні (не збалансоване харчування), це неминуче приведе до зайвої ваги. Висока рухова активність супроводжується зростанням м’язової маси (гіпертрофією), зміцненням кісток скелета, підвищенням рухливості суглобів [3].

Д. Плахтінний зазначає, що “... фізичний розвиток студентів повинен бути оптимальним. Слабий розвиток фізкультурного руху, недосконалість його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорового способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуації пов’язаних з здоровим способом життя” [17]. Актуальним на сьогодні залишається

відношення сучасного молодого покоління до здорового способу життя. У своїх дослідженнях М. Зубалій, стверджував, що 38,3 % студентів ВНЗ педагогічного профілю за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп [12].

Слід зазначити, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у ВНЗ педагогічного профілю, повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби в роки навчання, зумовлює здатність забезпечити в майбутньому збереження здоров'я студента-педагога. Актуальність формування навичок здорового способу життя у студентів факультету дошкільної освіти обумовлена тим, що саме в цей період формується основа здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності [2].

Сучасна молодь, завдяки різних життєвих обставин, підпадає під вплив того середовища, яке вона бачить навколо себе та її громадська мораль, роль, переконання та поведінка не завжди формуються в благотворному навколишньому напрямі [13].

На сьогоднішній день існує низка причин, які впливають на стан здоров'я майбутніх вихователів :

- емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання;
- складність стосунків у системі “студенти – викладачі – батьки”;
- інтенсивний негативний вплив середовища існування;
- зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [12].

Формування здорового способу життя майбутніх вихователів – стійка система сприймань про себе як суб'єкта діяльності, яка сформована в процесі фахової освіти та розташовує ціннісні установки до ведення здорового способу життя, гармонії особистості майбутніх вихователів з собою, суспільством та середовищем [16].

Доктор педагогічних наук, професор Л. Ю. Дудорова зазначає, що навчально-виховний процес у ВНЗ педагогічного профілю, відносно формування ЗСЖ у майбутніх фахівців, не має певної системи і наукового

обґрунтування. Заходи, які цілеспрямовані на його формування, мають спонтанний, ситуативний та несистематичний характер. Обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання не орієнтують майбутніх вихователів на самовизначення в здоровому способу життя, мета занять часто не усвідомлюються студентами факультету дошкільної освіти, мотивація на регулярні фізкультурно-оздоровчі заходи практично відсутня. В освітньо-виховній роботі питання взаємозв'язку здорового способу життя з подальшою професійною діяльністю практично не розглядаються і не вирішуються. У більшості частини опитаних студентів ВНЗ педагогічного профілю виявлено практично повну відсутність системи теоретичних знань і практичних вмінь з основ здорового способу життя. Зміст позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності майбутніх фахівців не відповідає колективним і індивідуальним інтересам і запитам студентів-педагогів, не враховуються їхні соціально-психологічні і типологічні особливості. Участь студентів факультету дошкільної освіти у багатьох спортивно-масових заходах нерідко носить примусовий характер, що також не сприяє підвищенню мотивації в майбутніх фахівців до занять фізичними вправами [8].

Навчально-виховний процес у ВНЗ педагогічного профілю вказує про визначальну обмеженість перспектив фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів-педагогів. Низька майбутніх фахівців знижує перспективу адаптації отриманих знань та практичних навичок на навчальну і професійну діяльність, відпочинок, побут, харчування, сон, спілкування та подолання шкідливих звичок. Як наслідок, у майбутніх фахівців не з'являється здатність до самовизначення, потреби в здоровому способу життя, що характеризує ставлення студентів-педагогів до себе, власного здоров'я, психофізичного стану, режиму фізичних та розумових навантажень, доцільного використання вільного часу. Чимало майбутніх вихователів наприкінці професійного освіти обтяжені рядом серцево-судинних, нервових та шлунково-кишкових хвороб. Студентська молодь має слабку стійкість до респіраторних захворювань, а це не допускає їм на повну силу реалізувати свій

творчий потенціал в педагогічній праці (Д. Воронін, Н. Завидівська, Т. Кириченко та ін.) [8].

До теперішнього часу у ВНЗ педагогічного профілю не приділяли належної уваги принципам та навичкам здорового способу життя. Головними джерелами знань з цієї проблеми є приклад способу життя батьків та валеологічна освіта. Навчити збереженню здоров'ю – на сьогодні головне завдання загальноосвітньої школи, а не ВНЗ. Основне завдання педагогічної освіти – виховання загальної культури здоров'я, створення власного (індивідуального) здорового способу життя. Формуванню здорового способу життя в молодіжному студентському середовищі допомагають наступні фактори: ефективна праця, доцільний режим праці та відпочинку, запобігання шкідливих звичок, рухова активність та раціональне харчування [11; 13].

Для того, щоб сучасне студентське життя стало різноманітним та веселим, треба прагнути до створення умов, які будуть заохочувати їх займатися фізичними вправами. Фізичне виховання дає можливість зберегти здоров'я. Здоров'я студентів-педагогів насамперед залежить від їх поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. Тому найліпше, коли сучасна студентська молодь буде замінювати цигарку бігом, а алкогольні напої – звичайною водою.

Таким чином, формування здорового способу життя студентської молоді – важкий процес, який вимагає активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій та насамперед – самої студентської молоді. Ефективність цього процесу залежить від об'єднання старань державних та громадських організацій, релігійних організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення ЗМІ до популяризації здорового способу життя, а також від розробки інноваційних програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєво-необхідних навичок, які ведуть до збереження та зміцнення власного здоров'я.

2. Мотиваційні аспекти формування здорового способу життя у майбутніх вихователів як умова успішної міжособистісної професійної взаємодії

Сучасна студентська молодь в Україні створює важливу частину суспільства, яка зайнята своєрідною працею – це навчання. Впродовж останніх років відбулося значне збільшення кількості сучасної молоді, які одержують вищу освіту, що позитивно впливає не тільки на соціально-економічний розвиток нашої України, але й на створення її як демократичної європейської незалежної держави. Водночас студентська молодь не посідає незалежного місця у виробничій системі, його суспільне місце тимчасове, хоча і популярне, але суспільний та соціальний стан відзначається соціально-економічним рівнем розвитку держави.

Для самовдосконалення студентській молоді необхідно не тільки бажання, а й мотив, який заохочує студента до дій, вчинків та діяльності. Для того, щоб осмислити мету своєї діяльності та співвідносити її з мотивами фізичного самовдосконалення, метою рухової активності вона може залишатись, але сутність успіху може змінюватись – мати не тільки хорошу фігуру, а й досягти значних показників з вибраного виду спорту, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [7].

Своєрідність формування потреби у здоровому способі життя майбутніх вихователів полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, застосовування природних чинників та формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і громадських цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень фізичної працездатності, рівень здоров'я сучасної студентської молоді, і суспільної дієздатності [4].

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я майбутнього покоління. Основними компонентами здорового способу життя, передусім, є: рухова

активність, раціональне харчування, правильний сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивний психоемоційний стан.

На сучасному розвитку України як європейської країни в державній політиці для підтримки зміцнення здоров'я населення відрізняють такі напрямки роботи:

- формування державної політики, відповідної для формування здоров'я;
- створення придатного для здоров'я навколишнього середовища;
- активізація громадськості в напрямку зміцнення здоров'я як індивідуума, так і нації загалом;
- розвиток вмінь та навичок необхідних людині для застосовування їх на користь власного здоров'я [19].

Видатні науковці А. Єфремова, І. Сапегіна розкрили, що фізична культура, являється одним із факторів, що створює здоровий спосіб життя. За допомогою фізичної культури сучасна студентська молодь вмотивовує себе до збереження та сприяння здоров'я [9]. Велике значення в формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою сучасних майбутніх вихователів виступає мотивування до занять фізичною культурою і спортом. Як зазначає А. Єфремова, мотив – складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби [9]. Мотиви, які майбутні вихователі спонукають до занять фізичною культурою і спортом, символічно поділяють на загальні та конкретні. До загальних мотивів відносять бажання займатися фізичною культурою в цілому. До конкретних мотивів відносять бажання займатися любимими видами спорту або визначеними фізичними вправами [9].

Слід зазначити, що отримуючи в процесі занять фізичною культурою і спорту інформацію про необхідність правильного рухового режиму, майбутні вихователі усвідомлюють її і, в залежності від якості сприймання отриманої інформації, виконують рух з більшим або меншим ефектом.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом є одним з найважливіших чинників, що допомагає покращенню здоров'я студентської

молоді. Саме завдяки фізичній культурі маємо перспективу створювати у майбутніх вихователів бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної працездатності, цілісний розвиток фізичних та психічних якостей, творче застосовування способів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Науковці В. Бароненко, Л. Рапопорт в своїх працях зазначають, що залучення сучасної молоді до здорового способу життя необхідно починати із формування в неї мотивування до здоров'я. Піклування про здоров'я, його зміцнення – мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють та контролюють її спосіб життя. Жодні вимоги, команди, покарання не можуть змусити майбутніх вихователів вести здоровий спосіб життя, берегти й покращувати своє здоров'я, якщо всім цим не керує його усвідомлена мотивація [2].

Повідомлення майбутнім вихователям інформації щодо здорового способу життя, яке реалізується за допомогою методів спільного навчання, спрямованого на перехід від пасивної до активної форми сприйняття інформації і забезпечуються суб'єктивною властивістю взаємодії викладача та студента. Використання методів спільного навчання дозволяє залучити основні характеристики особистості майбутнього вихователя : здатність до пізнання та самопізнання, ціннісні відносини. Вони підтримують майбутніх вихователів в переоцінці важливості власної життєдіяльності, реалізації потреби в досягненні та визнанні своїх різноманітних здібностей, у тому числі щодо зміни способу життя.

Покращення психоемоційного стану особистості, а також завдяки моделюванню інноваційних методик, самостійних, персональних та колективних форм роботи, що забезпечують діяльнісну сферу, методичне забезпечення реалізується за допомогою застосовування дискусійних методів організації навчально-пізнавальної діяльності студента (діалоги, бесіди, дискусії).

Проте, незважаючи на ці дослідження, науковці різного профілю спостерігають, що стан здоров'я майбутніх вихователів останнім часом відзначається тенденцією до погіршення (Т. Бойченко, С. Лапаєнко, С. Кондратюк, В. Магін, С. Симоненко) [1].

Науковець А. Бобро визнає, що головна мета фізичного виховання – формування фізичної культури студента як системної, так і інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури сучасного майбутнього фахівця, здатного реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Фізкультурна освіта і спорт у ВНЗ педагогічного профілю дає студентам-педагогам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові вміння та навички, забезпечує фізичну підготовку сучасної молоді до життя, суспільно-громадської діяльності. Програма фізичного виховання у ВНЗ педагогічного профілю передбачає різноманітні форми організації занять з фізичного виховання, які можуть відшкодувати нестачу рухової активності сучасної студентської молоді, що виникає в умовах перевантаженого загальноосвітнього процесу. Проте в конкретних умовах діє тільки одна форма – заняття з фізичного виховання, що проводиться 2 рази на тиждень. Додатковими є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються неконтрольовано у вигляді рухових, спортивних ігор та секцій [5].

На сучасному етапі розвитку країни як європейської держави формуються чіткі шляхи вирішення питань у підготовці сучасних майбутніх вихователів до ведення здорового способу життя наводить на забезпечення умовних опорних знань, умінь, навичок та практичного досвіду в певній фаховій діяльності. Значення та організація професійної підготовки майбутніх вихователів зумовлюються змістом самої педагогічної діяльності й базуються на аналізі її функцій та мети. Зміст включає теоретичну освіту, мета якої – формувати у тих, кого навчають, розуміння суті майбутньої діяльності та вмінь, що підкріплюються, вдосконалюються чи перевтілюються практичним досвідом.

Розглядаючи це, можна сказати, що структурними складниками підготовки майбутніх вихователів до здорового способу життя можна уважати

базу знань, що пов'язанні із сутністю здоров'я його факторами, компонентами здорового способу життя та систему дій, які забезпечують їх практичне виконання.

Процес підготовки майбутніх вихователів до ведення здорового способу життя зобов'язаний бути зумовлений точними і визначеними цілями, доступними студентам-педагогам, які можуть стати конкретними мотивами їхньої оздоровчої діяльності. Розвитку мотивації сучасних студентів, що допомагатиме усвідомлення ними найближчих і кінцевих цілей навчання; усвідомлення теоретичної й практичної сутності знань; вибір завдань, що формують проблемні обставини у структурі навчальної діяльності; присутність цікавості й “пізнавального психологічного клімату” в навчальному середовищі; наповнення всіх видів діяльності сучасного студента особистісним значенням [2].

Методика підготовки сучасних студентів до усвідомлення правил здорового способу життя була здійснена у процесі занять з фізичного виховання та узагальнювалась у межах практичних та самостійних занять, що реалізовувалися за розробленим експериментальним планом О. Адєєва, наслідком, якої було створення персональної програми усунення факторів, що негативно позначаються на стан їхнього здоров'я та поетапного переходу до здорового способу життя. Вибір засобів виконання персональної програми здоров'я реалізовується у співпраці з педагогом та враховував перспективи та інтереси студентів.

У своїй праці “Педагогічні умови формування особистісної культури майбутніх педагогів” В. Золочевський, зазначає, що: “фізична культура особистості майбутнього педагога, як невід'ємна складова його професійної компетентності, за своєю сутністю та структурою являється багатогранною інтегративною якістю особистості молодого фахівця, що характеризує функціональний, психофізіологічний та духовно-моральний стан його професійної підготовки щодо формування здорового способу життя дітей і молоді, при цьому є професійно-педагогічне спрямування фізкультурно-

оздоровчої освіти студентів та вдосконалення змісту, форм і методів організації фізкультурно-спортивної діяльності, до якої залучається студентська молодь у позааудиторний час” [10].

Науковець Ю. Васьков зазначає, що “критерієм ефективності фізичного виховання спеціальної медичної групи є достатній рівень їх компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методичними знаннями навчальної програми, певним рівнем фізичного розвитку і здоров’я, умінням використовувати різноманітні засоби фізичної культури в повсякденному житті, дотриманням здорового способу життя” [6].

Відомо, що вирішальний спосіб керівництва навчальним процесом, що дає змогу з’ясувати якість навчання сучасних студентів – контролювання, облік та оцінювання їх знань. Як вважають О. Мороз, В. Сластьонін, Н. Філіпченко, “педагог, перевіряючи знання студентів, не лише визначає, студента чи інший навчальний матеріал, але й встановлює рівень його мислення, ступінь розуміння, з’ясовує підхід, використаний студентом у навчальній роботі, дає конкретні рекомендації” [15].

Дослідивши існуючі методики та підходи до обґрунтування здорового способу життя у майбутніх сучасних педагогів, можна сказати, що починаючи з самої індивідуальності починається формування здорового способу життя, та для певної причини необхідні чіткі зрушення, так як це радять учені, запроваджуючи які можна заснувати у сучасних студентів сильну майбутню націю, котра сформує європейську здорову Україну. Оскільки часто буває так, що особистість неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до жахливого стану й лише тоді споминає про медицину. Проте медицина, не може позбавити кожного від всіх захворювань. Особистість сама створює своє здоров’я, яке треба виборювати. З дошкільного віку потрібно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізичною культурою й спортом, придержуватися принципів особистої гігієни, створювати розумними шляхами справжню гармонію особистого здоров’я.

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури показав, що формування здорового способу життя студентської молоді – важкий процес, який вимагає активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій та насамперед – самої студентської молоді. На сучасному етапі розвитку країни формуються чіткі шляхи вирішення питань у підготовці сучасних майбутніх вихователів до ведення здорового способу життя, що наводить на забезпечення умовних опорних знань, умінь, навичок та практичного досвіду в певній фаховій діяльності. Значення та організація професійної підготовки майбутніх вихователів зумовлюються змістом самої педагогічної діяльності й базуються на аналізі її функцій та мети. Зміст включає теоретичну освіту, мета якої – формувати у тих, кого навчають, розуміння суті майбутньої діяльності та вмінь, що підкріплюються, вдосконалюються чи перевтілюються практичним досвідом.

Розглядаючи це, можна сказати, що структурними складниками підготовки майбутніх вихователів до здорового способу життя можна вважати базу знань, що пов'язана із сутністю здоров'я, його факторами, компонентами здорового способу життя та систему дій, яка забезпечує їх практичне виконання.

Формування здорового способу життя залежить від нас особисто, наших переваг, переконань та світосприйняття. Головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними обставинами.

Процес підготовки майбутніх вихователів до ведення здорового способу життя зобов'язаний бути точними і з визначеними цілями, доступними студентам, які можуть стати конкретними мотивами їхньої оздоровчої діяльності. Розвитку мотивації сучасних майбутніх вихователів, що допомагатиме усвідомлення ними найближчих і кінцевих цілей навчання;

усвідомлення теоретичної й практичної сутності знань; вибір завдань, що формують проблемні обставини у структурі навчальної діяльності; присутність цікавості й “пізнавального психологічного клімату” в навчальному середовищі; наповнення всіх видів діяльності сучасного студента особистісним значенням.

Орієнтування майбутнього вихователя на здоровий спосіб життя як педагогічну стратегію можна долучати в педагогічне забезпечення освітнього процесу ВНЗ, який зобов’язаний бути забезпечений перспективами формування у майбутнього вихователя засад та принципів здорового способу життя.

Література:

1. Адєєва О. В. Аксіологічний аспект підготовки майбутніх учителів до здорового способу життя / О. В. Адєєва // Наука і освіта. – 2013. – № 3. – С. 710.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
3. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров’я / Р. С. Бутов // Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”, 2009. – Випуск 2. – С. 144–146.
4. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою / С. Ю. Балбенко // Фізичне виховання дітей і молоді. – К.: Здоров’я, 2002. – Вип. 9. – С. 7–9.
5. Бобро А. А. Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / А. А. Бобро // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – № 25. – С. 3.
6. Васьков Ю. В. Концептуальні підходи до організації занять з учнями спеціальної медичної групи в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 5. – С. 29–31.
7. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров’я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
8. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис.

на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.

9. Ефремова А. Я. Формування мотиваційної сфери до здорового способу життя і занять фізичною культурою у майбутніх інженерів залізничного транспорту / А. Я. Ефремова, І. О. Сапегіна, С. С. Довженко, Т. М. Кочеткова // Наука і освіта. – 2016. – № 12. – С. 7–10.

10. Золочевський В. В. Педагогічні умови формування особистісної фізичної культури майбутніх педагогів / В. В. Золочевський. – Д.: Освіта – 2012. – № 3 – С. 62–67.

11. Кульневич С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская. – М.: “Учитель”, 1999. – 560 с.

12. Леонов О. З. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / О. З. Леонов, М. Д. Зубалій, Б. Ф. Ведмеденко, В. І. Мудрік та ін. // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 2–3.

13. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президента України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009р.) / М-во у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. Ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. – К.: ТОВ “Основа”, 2010. – 156 с.

14. Магльований А. В. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів / А. В. Магльований. – Львів, 2006. – 17 с.

15. Мороз О. Г. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація [навч. посібник] / О. Г. Мороз, В. О. Сластьонін, Н. І. Філіпченко. – К.: ІЗМН, 1997. – 168 с.

16. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України / С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 6–7.

17. Плахитний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д. П. Плахитний, Н. С. Славіна, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.

18. Пертов А. О. Основи організації здорового способу життя студентів / А. О. Петров // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, 2009. – Випуск 5. – С. 25–32.

19. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.

ЗМІСТ

Вступ

1. Здоровий спосіб життя майбутніх вихователів як психолого-педагогічна проблема вищої школи

2. Мотиваційні аспекти формування здорового способу життя у майбутніх вихователів як умова успішної міжособистісної професійної взаємодії

Висновки