

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”

Інститут фізичного виховання і спорту

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ:
теорія і практика**

Монографія

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2009

УДК 796.011.1+37.037

ББК 75.116+74.200.54

А43

Рецензенти:

Шевченко Г. П. – член-кореспондент АПН України, доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, завідувач кафедри педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, директор Інституту духовного розвитку людини.

Ляпін В. П. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.

Актуальні питання фізичного виховання учнівської

молоді: теорія та практика : монографія / за заг. ред. Т. Т. Ротерс; авт. кол. : Ю. В. Драгнєв, А. Г. Черноштан, В. М. Завадич, О. І. Соколенко, О. В. Отравенко, О. Ф. Очкалов, В. І. Бабич, П. В. Ярошенко, Г. С. Богданова, Н. В. Щурова, Н. О. Гайдук, С. Махов ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 371 с.

ISBN 978-966-617-195-8

Коллективна монографія кафедри теорії і методики фізичного виховання присвячена актуальним питанням фізичного виховання школярів та студентів. У матеріалах монографії представлено наукове дослідження різних теоретичних та практичних аспектів, спрямованих на підвищення ефективності фізичного виховання школярів, професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в умовах профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком, а також формуванню культури здоров'я студентів.

Монографія призначена для студентів ВНЗ, викладачів й учителів фізичного виховання, науковців з питань фізичного виховання учнівської молоді.

УДК 796.011.1+37.037

ББК 75.116+74.200.54

Рекомендовано до друку вченою радою

*Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 3 від 24 листопада 2009 р.)*

ISBN 978-966-617-195-8

© Колектив авторів, 2009

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009

ЗМІСТ

ВСТУП 5

Стан ритмічного розвитку школярів у взаємодії фізичного та естетичного виховання (Т. Т. Ротерс) 7

Психологічна підготовка в армспорті: тренування психічних умінь та навичок (Ю. В. Драгнєв) 64

Проектування модульно-рейтингової технології професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання (А. Г. Черноштан) 86

Методологічні та теоретичні основи формування у школярів культури рухів (В. М. Завадич) 113

Педагогічні умови формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я (О. І. Соколенко) 130

Загальна характеристика та впровадження педагогічних умов формування духовного здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання (О. В. Отравенко) 156

Застосування оздоровчих методик у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання (О. Ф. Очкалов) 187

Формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах шкільної освіти (В. І. Бабич) 210

Теоретичні аспекти проблеми формування здорового способу та здорового стилю життя студентської молоді в Україні (П. В. Ярошенко) 244

- по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С. 3–9.
74. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 2–11.
75. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (12-річна школа). Фізична культура. 5–12 класи // Фізичне виховання в шк. – 2005. – № 2. – С. 9–21.
76. Інструктивно-методичні рекомендації щодо вивчення шкільних дисциплін у новому 2001/02 навчальному році. “Фізична культура” // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2001. – № 19. – С. 2–6.
77. Інструктивно-методичні рекомендації щодо вивчення шкільних дисциплін у новому 2002/03 навчальному році. “Фізична культура” // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2002. – № 15–16. – С. 17–19.
78. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання // Пед. газ. – 2001. – № 5 (83) (травень). – С. 3.
79. Інструктивно-методичні рекомендації щодо вивчення шкільних дисциплін у новому 2003/04 навчальному році. “Фізична культура” // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2003. – № 13–14. – С. 63–64.

П. В. Ярошенко

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Однією з головних ознак сучасного українського суспільства є неухильно зростаюча потреба в людині, якій властива особистісна ініціатива, висока творча активність і соціальна відповідальність у всіх сферах життєдіяльності, яка в першу чергу залежить від здоров'я людини. За своєю сутністю здоров'я людини є гармонійною єдністю біологічних і соціальних якостей, зумовлених природними й набутими біологічними і соціальними явищами.

Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення в цілому та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

В свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя багатьох шарів населення, у тому числі й підростаючого покоління, що позначилось у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально-детермінованої патології. При скороченні народжуваності і значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується [1].

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

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

Масштабність та багаторівнева складність творчого рішення проблеми формування здорового способу життя, крім іншого, мала своє відображення в різноманітній літературі присвяченій не тільки навчальним заняттям педагогів, але й у їх позанавчальній діяльності.

В першу чергу це стосується формуванню культури здоров'я майбутніх педагогів, яке мало своє відображення в

дослідженнях С. Авчиннікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхеєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амельченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижатий, П. Віноградов, С. Волкова, О. Жабокрицька, О. Куц, С. Марчук є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються як у процесі навчання, так і у наступній професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їх фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їх морального і креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтовані переважно регіональні аспекти та позанавчальну діяльність спрямовані на формування здорового способу життя.

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонічної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємо узгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання,

відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства в цілому [3].

У викладеному аспекті велике значення мають дослідження В. Григоренка, О. Іванашка, які свідчать про те, що стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до значного погіршення. На їх думку, це обумовлюється посиленням негативних екологічних, економічних, соціальних впливів та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина.

У 10 — 20% дітей дошкільного віку виявлено надлишкову масу тіла, у 30 — 40% захворювання носоглотки, у 20 — 40% порушення постави з деформацією хребта, 50% мають дефекти зору й нервово-психічні відхилення, у 20 — 25% встановлено патологічні зміни нейроендокринної системи, 30 — 40% мають певні порушення функцій системи кровообігу та дихання, у 50—70% схильність до частих захворювань (низький рівень функціональних можливостей імунної системи), 60—75% учнів загальноосвітніх шкіл охоплено стійкою гіподинамією [2].

Таким чином, природна потреба дитини в рухах з роками починає знижуватися. Тому дуже важливо своєчасно сформулювати в дітей свідому потребу в систематичній фізичній активності. Шкільний вік вважається сприятливим для цього, оскільки саме в неї час відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, формуються основи здоров'я та здорового способу життя.

Сучасні соціально-політичні та економічні кризи суспільства завдають великої шкоди фізичному та психологічному здоров'ю не тільки дорослих, а й дітей. Тому багато наукових праць присвячено профілактиці психічних захворювань, характеристиці причин розруйнування психіки, аналізу стану психологічного здоров'я сьогоденних учнів. Так, І. Сергета, Л. Погорела, В. Махнюк розкривають основні тенденції змін стану здоров'я сучасних школярів [4].

Ю. Поліщук, у свою чергу, визначає передумови зруйнування психічного здоров'я, у низці яких духовні кризи мають надзвичайне значення [5].

Проблеми профілактики порушень психічного здоров'я розглядають також такі вчені, як: Т. Хамаганова, Д. Крилова, О. Даниленко, С. Семке.

На думку І. Дубровіної. психічне здорова має відношення до окремих психічних процесів, а психологічне — до особистості в цілому, що дозволяє визначити особистісно-психологічний аспект проблеми психічного здоров'я [7].

А. Ліщук ототожнює психологічне здоров'я з духовним, розглядає його як найбільш адекватну міру індивідуального й суспільного добробуту [8].

У роботі Н. Колотій, детально характеризується та оцінюється психологічне здоров'я підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу; обґрунтовано й реалізовано підхід до вивчення психологічного здоров'я учнів з урахуванням вікових закономірностей становлення індивіда; виділено типи й рівні психологічного здоров'я на основі визначених критеріїв [9].

Для оцінки психологічного здоров'я школярів Д. Беседіна, Г. Даниленко, Н. Колотій розробили технологію моніторингу психологічного здоров'я учнів, за допомогою якої можливе не тільки відслідкування результатів, а й визначення перспектив подальшої роботи в цьому напрямку [10].

У період інтенсивної реалізації проблеми «Обдаровані діти» дуже цінним є розробки щодо психології здоров'я творчої особистості (В. Моляко, В. Белов, Ж. Рибчинський).

Ураховуючи серйозний вплив сім'ї на психологічне здоров'я дитини, В. Трохтій присвятив свою роботу визначенню рівнів психологічного здоров'я сім'ї, де:

- 1 -й рівень — норма психологічного здоров'я;
- 2-й рівень — відхилення від норми;
- 3-й рівень — відсутність норми.

Б. Братусь [11], зробивши медико - психологічний аналіз проблеми нормального й аномального психічного розвитку та здоров'я особи, визначив три рівні психічного здоров'я відповідно до рівнів функціонування психічного апарату:

- 1) особистісно-смысловий рівень;
- 2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я;
- 3) рівень психофізіологічного здоров'я.

Таким чином, ним визначено примірний простір психічного здоров'я.

Ураховуючи ситуацію сьогодення щодо стану здоров'я підростаючого покоління, розробка цієї проблеми неможлива без визначення наукових основ, концепцій зміцнення здоров'я дітей та підлітків. Саме цей аспект висвітлено в дослідженнях А. Сухарева.

В. Тернопільська розглядає особисті якості старшокласників, розкриваючи взаємозв'язок між психічними процесами та соціальною відповідальністю. Звертає увагу на психічні стани та саморегуляцію особистості як основу здорового способу життя.

Аналіз праць психологів, медиків з вищезазначених питань указує на тісний взаємозв'язок гармонійного розвитку особистості та психологічного здоров'я.

М. Стельмахович, досліджуючи українську народну педагогіку, зазначає, що народ давно збагнув нерозривний зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами формування особистості. Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку — вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, упевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів.

Вивчення феномена здоров'я на теоретичному рівні та практичне формування культури здоров'я школярів детально висвітлено в докторській дисертації В. Горашука. В. Горашук зазначає, що саме ґрунтовні знання видатного вченого в галузі теорії і практики навчання й виховання дозволили йому розглядати питання формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей та підлітків з позицій профілактичної направленості. У роботі «Закони добре організованої школи»[6]

Я. Коменський указує на санітарно-гігієнічні вимоги до обладнання класів, кабінетів, школи, що сприяє збереженню здоров'я школярів. Про здоровий спосіб життя говорить так: « Наше тіло зберігається в бадьорому стані стриманим способом життя... нічого над міри, тобто ніколи й ні в чому не доходить до пересичення й огиди » [12, с. 75].

Для нас важливим є висновок щодо єдності фізичного та розумового розвитку, оскільки саме фізичний розвиток поліпшує розумову діяльність людини та її працездатність. Про це свідчить і народна мудрість:

- Сила та розум — краса людини;
- Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє;
- У здоровому тілі — здоровий дух;
- Щоб працювати, треба силу мати;
- Як дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається.

Важливу роль у вихованні здорового способу життя дитини український народ відводить батькам, які піклуються про її здоров'я, гарний настрій, загартування, гармонійний розвиток; навчають вправності, спритності, уміння володіти і взаємодіяти з природним середовищем, використовувати для свого зміцнення водну стихію, сонце, сніг і росу.

Таким чином, протягом віків український народ створював культурно-світоглядні цінності, у яких фізична досконалість посідала головне місце поряд з духовними, моральними та психічними якостями людини. Здоров'я дитини, здоровий спосіб життя молоді історично визначилися як основа суспільного багатства та підґрунтя здоров'я всієї нації.

Творчий екскурс до історико-педагогічної спадщини українського народу дозволяє зробити висновок щодо українського козацтва не тільки як культурно-історичного феномена, а й як підґрунтя та осередку розвитку глибокої духовності національної культури та здорового способу життя.

Саме фізична досконалість, міцність духу та здоров'я в усі часи були якісними ознаками національного українського характеру. Для нашого дослідження важливим складником є позиція щодо тілесного і психофізичного загартування людини (козака) як домінанти в процесі формування всебічно розвиненої здорової особистості.

Саме народна педагогіка приділяє велику увагу природним засобам фізичного, екологічного, естетичного, морального оздоровлення дітей.

Мудрість її полягає також у повній і глибокій довірі до дитини, вірі в її сили й можливості. На думку Ю. Руденка, "батькам, педагогам, усім причетним до справи виховання треба

вчитися мудрої віри народу в природні задатки дітей. Кожен учень може і повинен бути у чомусь першим: один — у навчанні, другий — у трудовій діяльності (фізичній, продуктивній), третій — в оволодінні певним видом народного мистецтва, четвертий — у краєзнавчій роботі, п'ятий — у спорті тощо". Такий підхід надихає кожну дитину на подолання труднощів у різних галузях діяльності, забезпечує радість життя, формує гідність.

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя.

У дослідженні Н. П'ясецької розглядається проблема формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти. Метою цієї роботи є визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування валеологічної культури, де провідними інтегративними властивостями є валеологічна спрямованість особистості вчителя й цілісність його професійної діяльності. Результати дослідно-експериментальної роботи дозволили автору визначити сукупність педагогічних умов формування валеологічної культури, де однією з провідних є включення майбутнього вчителя в інноваційну діяльність, а інноваційне середовище стимулює індивіда до творчого валеологічного пошуку. Узагальнюючи висновки досліджень Ващенко О., Лахнової Л., Свириденко С, Несторенко В., Голобородько Г., зазначимо, що їх думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному — цей процес треба починати як можна раніше з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

Варто пам'ятати, що в цивілізованих країнах принцип природо відповідності виховання має провідне значення.

З поняттям "здоров'я" тісно пов'язане та часто вживається поняття "спосіб життя". Хоч у першій половині ХХ століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про

будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини:

- рівень загальної культури та її освіченість;
- матеріальні умови життя;
- статеві, вікові та конституціональні особливості людини;
- стан здоров'я;
- характер екологічного оточення;
- особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність;
- особливості сімейних стосунків та сімейного виховання;
- навички людини;
- можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя — більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій. Стиль життя треба розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення традиціях [13]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії "спосіб життя". Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття "стиль життя". Саме він (стиль) носить персоніфікований

характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [14].

У сучасній соціальній практиці склалася думка і про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять:

- 1) оптимальний руховий режим;
- 2) тренування імунітету й загартовування;
- 3) раціональне харчування;
- 4) психофізіологічну регуляцію;
- 5) раціонально організовану життєдіяльність;
- 6) відсутність шкідливих звичок;
- 7) здоров'я зберігаючи самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується і якими керується у своїй діяльності [15]. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття "здоровий спосіб життя" інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб

підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нерациональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

— соціальні: спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим;

— біологічні: спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченим енергетично, зміцнюючим та ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичної досконалості;
- досягнення душевної, психічної гармонії в житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- виключення з життя самодеструктивної поведінки;
- дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених-психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя. Ми ж звернули увагу на ті аспекти, які залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме:

— Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, яке має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях.

— Спосіб життя, у всі часи, трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, су-спільно-політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя.

— Здоровий спосіб життя розглядаємо як сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

— Здоровий спосіб життя інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями.

Результатом теоретичного дослідження стало структурування методологічної основи формування здорового способу життя людини в таких формах і підходах:

— Системна організація понять “здоров'я” та “здоровий спосіб життя” дозволяє виокремити низку найбільш суттєвих індивідуальних, соматичних, психоемоційних, екологічних, соціальних факторів, що впливають на динаміку їх розвитку. Такий підхід за умов вирішення завдань дослідження забезпечує адекватний вибір сучасних та високоінформативних методів їх розв'язання в процесі дослідження стану фізичного, психічного й соціального здоров'я школярів, є логічною основою реалізації факторного аналізу при з'ясуванні детермінантів його позитивного або негативного стану.

— Здоровий спосіб життя здебільшого заложить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці. Згідно з теорією відображення в психіці відбивається об'єктивний світ, і людина у своїй діяльності керується ним відображенням. Тому первинним для психічної діяльності є зовнішня матеріальна діяльність. У зв'язку з ним для формування знань, здібностей, умінь та навичок здорового способу життя людини необхідно, перш за все, сформувати цю зовнішню діяльність і забезпечити

її перехід в ідеальний стан. Цей методологічний аспект украй актуальний при розробці оптимальної взаємодії різноманітних соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя школярів.

— Виявлені структурні компоненти здоров'я людини в системі її біологічної й соціальної поведінки є методологічною основою розробки базових критеріїв визначення рівня сформованості здорового способу життя підростаючого покоління. Концепція управління фізкультурно-оздоровчою освітою школярів, формування в них здорового способу життя дозволяють викласти низку імовірнісних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції й зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок особистої та суспільної гігієни;
- підвищення рівня знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури, спорту, загартовування організму, сучасних здоров'язберігаючих технологій;
- знання школярами своїх психофізичних стандартів і базових педагогічних напрямків їх удосконалення;
- підвищення рівня здоров'я фізичної підготовленості;
- підвищення обсягу й інтенсивності добової та тижневої рухової активності;
- збільшення інтересу й мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя;

— Сучасна спроба усвідомлення здоров'я як категорії психологічної та біологічної є підґрунтям для висновку, що це еволюційна обумовлена універсальна якість організму людини, яка забезпечує за певних умов досягнення й збереження в індивідуальному розвитку (протягом визначеного часу) оптимального рівня життєздатності. Біосоціальна структура життєздатності організму людини може ефективно вдосконалюватися в педагогічній системі відносин соціальних інститутів освіти й виховання підростаючого покоління.

Отже, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного (фізичного), психічного,

соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них — харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому

поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології - наука про здоровий спосіб життя.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше — вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге - формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє - розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте — впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, - розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

На жаль, багатьом громадянам, які проживають у нашій країні на етапі подальшого розвитку ринкової економіки, доводиться все частіше жити й працювати на межі своїх фізичних та психоемоційних можливостей, у різко змінюючихся умовах, зламі життєвий стереотипів, ідеалів та парадигм, що викликає стан хронічного психоемоційного та соціального стресу. Нестабільна соціокультурна та економічна ситуація, що розвивається в Україні на фоні негативних демографічних змін, зростання показників фізичного деградування та захворюваності

населення свідчить про те, що тільки лише медичні та фармакологічні засоби оздоровлення не в змозі протистояти майже повсюдному зниженню здоров'я людей, у тому числі й представників підростаючих поколінь.

Регулярні комплексні медичні огляди за участю широкого кола спеціалістів, тестування рівня фізичної підготовленості учнів, вступаючих у вузи абітурієнтів та студентів вищих навчальних закладів у країнах СНД, у тому числі й в Україні свідчить, що в останні роки стає помітною тенденція до наявності у навчаючихся великої кількості захворювань опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної сфери, серцево-судинної системи та органів зору; рівень фізичної підготовленості лишає бажати кращого: багато юнаків та дівчат не виконують вікових нормативів з основних фізичних якостей — швидкість, витривалість, сила. Аналіз інформаційних джерел показує, що подібне положення є доволі типовим для багатьох вищих учбових закладів [16].

Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти переконливо підкреслює, що вищі учбові заклади нашої країни повинні здійснювати всебічну підготовку активної та свідомої національної інтелігенції, сприяти оновленню та зростанню фізичного та інтелектуального генофонду нації, вихованню духовної еліти українського суспільства, збагачувати культурний потенціал, який забезпечить високу ефективність професійної діяльності майбутніх спеціалістів.

Між тим в останні роки у багатьох країнах, у тому числі й в Україні, спостерігаються складні процеси негативного характеру, що свідчать про падіння якості життя населення: скорочується народжуваність, відмічається повсюдне постаріння великої кількості громадян, зростає рівень захворюваності, інвалідності та летальності [17].

Багато в чому причини подібних негативних явищ обумовлені нездоровим способом життя дорослих та молоді — великою кількістю аутоагресивних звичок, малорухомим способом життєдіяльності, нерациональним та неадекватним харчуванням, загальною апатією та схильністю до депресії при

небажання самостійно переборювати труднощі та незгоди сучасного складного життя.

Підготовка професійних педагогів-вихователів підростаючих поколінь у системі вищої освіти у XXI столітті зовсім не уявляється без створення відповідних та належних умов до мотивації у кожного студента педагогічного вузу реальних прагнень жити та працювати у відповідності до вимог здорового способу життя. У цьому відношенні великі надії покладаються на формування системи особистісно-орієнтованої освіти та її впровадження у регіональну освітню сферу.

Розглядаючи конкретні форми структурування простору життєдіяльності та поглиблюючись у проблеми, слід погодитись із думкою В.Б. Попова, який розглядав соціологію просторової організації суспільства у застосуванні до регіональної політики, зокрема, і по відношенню до соціологічної науки взагалі [18].

Цей автор оригінального курсу "Соціологія форм просторової організації суспільства" вважає, що "... підходи до управління суспільством та економікою, зокрема недооблік демографічних, екологічних, соціокультурних та інших факторів економічного розвитку у радянський час призвів до консервації індустріальних моделей розвитку, диспропорцій у народному господарстві та гострих соціальних проблем" [18].

На наш погляд доцільно вважати, що у період, який отримав назву "застій", ігнорувалися і багаточисленні проблеми соціально-культурного плану (куди можна віднести фізичну культуру, оздоровчі види спортивної діяльності та взагалі реальний, а не декларований здоровий спосіб життя). У закритих та напівзакритих спортивних інтернатах та вищих спортивних школах готувалися в умовах майже казарменого режиму завтрашні спортсмени, йшла селекція майбутніх чемпіонів, які б прославили державний устрій та суспільство "розвинутого соціалізму". При цьому масова фізична культура та здоровий спосіб життя населення існував у примітивних формах — обладнання банальних спортивних майданчиків, будівництво недорогих стадіонів при існуючій масовій алкоголізації та нікотинізації мільйонів людей, починаючи з найменших вікових груп та закінчуючи особами похилого віку.

Сьогоднішній міждисциплінарний аналіз стану питання про здоров'я дорослих та дітей, які населяють такий великий індустріальний регіон, як Донбас, не може обійтись без глибоких, об'ємних досліджень, які б дозволили намітити перспективи реального виходу з того кризового положення, у якому цей промисловий регіон опинився.

Поглиблюючись у сутність питання, слід у найзагальнішому вигляді уявити цей просторово-часовий континуум, який не обмежується тільки зовнішньою стороною, так сказати "ареною" розгортання соціальних процесів, а є невід'ємною внутрішньою властивістю соціальної форми буття матерії.

На шляху від "загального" до "особистого" при аналізі теперішнього положення, у якому опинились сучасна Україна та Донбас, слід відмітити на верхньому рівні таку категорію, як соціальний та історичний простір час яка є сукупністю усіх гілок еволюції та потім регіональний (культурно-цивілізаційний) просторово-часовий континуум. В даному контексті регіон виступає у ролі доволі складного утворення, до розгляду конкретної структури якого має сенс звернутися нижче.

Під регіоном найчастіше прийнято розуміти частину географічного простору, яка представляє цілісність природного оточення, суспільних відносин та населення [19].

У сучасному значенні поняття " регіон " звичайно розуміють як:

- 1) частину земної поверхні (фізико-географічний простір);
- 2) площу та місце якого-небудь територіального поділу того або іншого простору;
- 3) частину світу;
- 4) наддержавне утворення або міждержавний конгломерат;
- 5) адміністративну одиницю;
- 6) територіально-виробничу структуру, спрямовану на певний вид трудової діяльності.

Регіон являє собою складну та дуже динамічну систему з посиленними характеристиками через здібність соціально-територіальної спільності до виробки та засвоєння інноваційних

досягнень. Розвиток інновацій при цьому здійснюється через участь регіону в інформаційних потоках та інформаційних зв'язках.

Специфічні різновиди просторової організації суспільства містять у собі етнотериторіальні та соціокультурні територіальні спільності. Оскільки предметом нашого розгляду буде Донбаський регіон як цілісне соціокультурне територіальне утворення, то слід сказати, що він характеризується низкою найважливіших факторів наступного плану:

- природно-географічними (унаслідок розташованих тут покладів шарів кам'яного вугілля);
- історико - економічними (потреби у джерелах енергії, які призвели до промислового освоєння регіону у кінці XIX століття);
- етнічними (наплив великих мас поліетнічного населення у зв'язку з промисловим освоєнням території Донецького басейну);
- соціокультурними (взаємодія різних культур, у першу чергу, української та російської).

Відбулося своєрідне накладання усіх перерахованих факторів один на одного “ мереженим чином ” (термін В.Б. Попова), що дозволило вважати Донбас унікальним феноменом, який не зустрічався більш ніде.

Широкі та масштабні контакти між російською та українською культурами породили унікальний соціокультурний синтез та створили дуже складний феномен, аналогії якого можна знайти у процесах освоєння територій у Північній Америці, Австралії та Новій Зеландії.

Розглянемо тепер систему потреб людей, проживаючих у цьому складному регіоні (Донбасі) — місці проживання соціокультурних територіальних спільностей. Для цього розглянемо спосіб життя окремо взятого індивіда. Як відомо, спосіб життя людини трактується як засіб задоволення її потреб у лімітах діючих природних та соціальних обмежень.

Виходячи з цього, якість життя — це міра взаємодії між середовищем проживання та його використанням, легкістю або

утрудненістю задоволення життєвих та культурних потреб індивіду [20]. Виходить так, що якість життя детермінує й спосіб життя, а також він відображається на формах та стилі людської поведінки.

Цілком очевидно, що дефініцію “якості життя” не слід примітивно обмежувати рамками економічних показників. Нам близько розуміння якості як “сукупності характеристик об'єкта, які відносяться до його здатності задовольняти встановлені та передбачувані потреби” [21].

Створюючи свою теорію мотивацій, Абрахам Маслоу [22] визнавав, що люди мають велику кількість різних потреб, вважаючи, що їх (потреби) можна розділити на такі категорії:

1. Фізіологічні потреби є необхідною умовою виживання людини: потреба у їжі, воді, помешканні, відпочинку та сексуальні потреби.

2. Потреби у безпеці життєдіяльності та впевненості у майбутньому: захист від фізичних та психологічних небезпек з боку навколишнього світу та впевненість у тому, що фізіологічні потреби зможуть бути задоволені у близькому й далекому майбутньому.

3. Соціальні потреби, які іноді називають проблемами причетності, — це поняття, під яким розуміють відчуття належності до чого-небудь або до кого-небудь, відчуття, що тебе приймають інші люди, відчуття соціальної взаємодії, прихильності та підтримки.

4. Потреби у повазі, до їх складу входять як потреби у самоповазі, так і особисті досягнення людини, її професійна компетентність, повага з боку оточуючих, визнання гідності даного індивіду з боку соціуму.

5. Потреби самовираження є потребами у реалізації своїх потенційних можливостей та особистому рості.

А. Маслоу розмістив усі потреби у вигляді строгої ієрархічної структури, показавши, що потреби нижніх рівнів (голод, спрага) потребують задоволення, отже, впливають на поведінку індивіду перш, ніж на мотивації почнуть позначатися потреби вищих рівнів. У кожний конкретний момент часу людина буде прагнути до задоволення тієї потреби, яка для неї є найбільш важливою та сильною. Перш, ніж потреба наступного

рівня стане могутнім детермінуючим фактором у поведінці індивіду, має бути неодмінно задоволена потреба попереднього нижчого рівня.

У зв'язку із положеннями нашої роботи, нам представляється, що є інтегруючі потреби, котрі здатні пронизувати всю ієрархічну "драбину" потреб А. Маслоу. Це, наприклад, кінезофілія — потреба у здійсненні рухових дій — локомоторних м'язових актів, цілковито природних для людини на всіх рівнях її організації — від найнижчих (біолого-фізіологічних) до потреб у самозатвердженні (бодібілдинг, участь у спортивних змаганнях, підтримка прекрасної фізичної форми та ін.).

Таким чином, ступінь та спосіб задоволення потреб людини є своєрідним дзеркалом розвитку антропосистеми та її взаємовідношень з природним та соціальним середовищем. Чітке уявлення про те, що саме являють собою потреби допомагає зрозуміти причини деформацій тих чи інших змін у людському суспільстві. У цьому контексті слід вести розмову про фрустрації, які виникають внаслідок незадоволених потреб. Як відомо, фрустрація є психологічним станом гнітючої напруги, тривоги, відчуття безвихідності та розпачу; часто фрустрація може ставати одним з джерел невротичних станів сучасної людини [23].

Спеціалісти у галузі здорового способу життя, санологи та валеологи вважають, що є псевдо потреби (наприклад, прагнення до розкоші) та шкідливі потреби (шкідливі звички) — у палінні, алкоголі, наркотичних субстанціях. Цілковито зрозуміло, що псевдо потреби та шкідливі потреби руйнують людську особистість та скалічують організм людини, особливо молоді. У цьому плані слід сказати про те, що у сучасній педагогічній теорії та практиці проблема формування здоров'я та здорового способу життя людей (особливо представників підростаючих поколінь), а також подолання шкідливого впливу негативних звичок та псевдо потреб займає одне з найпріоритетніших місць.

Нестабільна соціально-економічна ситуація в Україні, пов'язана з переходом до ринкових відносин, призвела до того, що велика кількість людей (у тому числі й молоді) знаходиться

у стані нервово-психічної та погрози зриву адаптаційно-приспосувальних резервів організму. Інформаційні та психоемоційні перенавантаження, дефіцит адаптаціогенезу, підступна гіпокінезія, переїдання рафінованих харчових продуктів та недоотримання біологічно-цінних компонентів у харчуванні (враховуючи дефіцит мікроелементів, вітамінів та харчових волокон), економічні дисбаланси та імунобіологічні дисфункції стають головними факторами зниження якості життя сучасної людини.

Дані літературних джерел [12] свідчать про те, що сьогодні практично кожному педагогові та медику, який працює зі шкільною та студентською молоддю, доводиться все частіше зіштовхуватися з феноменом, коли хвороби, у минулому характерні тільки для представників старших вікових груп, стали регулярно реєструватися і в учнів середніх шкіл та студентів вищих навчальних закладів. З'явився у інформаційних джерелах навіть спеціальний термін — "синдром достатку", під яким розуміють наявність надлишкової маси тіла, яка може трансформуватися в ожиріння, а також цукрового діабету, артеріальної гіпертензії та порушення обміну ліпідів. Подібний "синдром достатку" став зустрічатися вже й серед вступаючих до дорослого життя груп населення, тобто серед молоді.

Загальновідомо, що життя окремо взятої людської істоти, окремої людської особистості є настільки коротким, що індивіду не вдається повністю розкрити свої потенційні таланти, здібності, дарування та можливості, закладені в ньому природою.

Тому необхідно, починаючи з юних років вести боротьбу за подовження активної здорової життєдіяльності, попереджуючи розвиток передчасного старіння, яке значно скорочує біологічні та соціальні резерви особистості та зменшує показники високої якості життя людини. У цьому столітті у багатьох сферах життєдіяльності індивіда та соціуму все більше затверджуються загально цивілізаційні тенденції зближення багатьох націй, народів, держав та всього народонаселення завдяки глобалізаційним процесам. Переконливі приклади у цьому показує Європа. Паралельно домінує також "тенденція

переходу людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій та формування суспільства знань”.

Цілком зрозуміло, що вступ будь-якої країни у інформаційно-технологічну сферу сучасної епохи знань не може бути ефективним і достатнім, якщо буде страждати людський капітал та буде низькою якість життєдіяльності населення, особливо молоді. У зв'язку з цим слід звернути пильну увагу на формування культури здоров'я студентської молоді, активізацію здорового способу життя шляхом прилучення до культури, перш за все фізичної. Чому ми звертаємось до цього давнього та завжди нового способу підтримання фізичних та психоемоційних можливостей людини, а не робимо акцент на режимі праці та відпочинку, раціональному харчуванні, подоланні шкідливих звичок? Аналізуючи результати джерел, а також проводячи це дослідження ми впевнились, що саме фізичній культурі та оздоровчим видам масового спорту належить домінуюча роль і у конструюванні раціонального режиму дня, і в індивідуалізації дієти, і у подоланні аутоагресивних звичок. Формування здорового способу життя майбутніх педагогів як теоретико-філософська та педагогічна проблема, тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд з високою професійною компетентністю навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя. Успішне подолання факторів ризику та загроз, що унеможлилювали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Проблеми управління здоров'ям человека // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). — 1999. — С.56 — 60.
2. Коновалова Е. О., Чикало Т. М., Овдиенко Л. К., Бирюкова В. С. Состояние здоровья школьников в больших промышленных центрах// Матер. Міжнар. наук.- практ. конф. “Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”.— Харків, 2003.— Т.2.— С.7—10.
3. Бердышев С. Н. Здоровье мужчины. Здоровый образ жизни. — М.: “Мир книги”, 2002. — 192 с.
4. Dalgard O., Lund H. Psychosocial risk factors and mortality: a prospective study with special focus on social support, social participation, and locus of control in Norway // J. Epidemiol. Community Health. — 1998. — 52, №8. — P.476 — 481.
5. Основні показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Стат.-аналіт. довід, посібник. — К.: Здоров'я, 2000. — 144 с.
6. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). — Луганск: Альма матер, 2003. — 376 с.
7. Драгоманов М. П. Вибране. — К.: Либідь, 1991. — 688 с.
8. Панченко Л. Ф. Профессионально-педагогическая подготовка студентов педвузов к использованию новых информативных технологий (на примере гуманитарных факультетов): Дисс... канд. пед. наук: 13.00.01 “Теория та методика професійного навчання”/ Луганский пед. ин-т им. Т. Г. Шевченко Восточноукраинского ун-та. — Луганск, 1991. — 172 с.
9. Макаренко А.С. Общие условия семейного воспитания// Соч.: В 7 т. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958. — Т.4. — С.341—349.
10. Баранов В.В., Фролов И.Я., Николенко О.В. Формирование у студентов мотивационной базы по физическому воспитанию с целью подготовки их к физическому самосовершенствованию // Матеріали

- Міжнар. наук.-практ. конф. "Динаміка наукових досліджень". — Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2002. — Т.12. Фізична культура. — С.3—5.
11. Бестужев-Лада И.В. Поисковое социальное прогнозирование: перспективные проблемы общества. — М.: Наука, 1984. — 271 с.
 12. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека?// Теория и практика физической культуры. — №2. — 2001. — С.12 — 23.
 13. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. — К., 1997. — 36 с.
 14. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. — 1999. — №3. — С.29—32.
 15. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родіонова. — М.: Изд. Центр "Академия", 2002. - 240 с.
 16. Амельченко И.А., Агаркова И. Н., Ельцова В. А. Биологические аспекты прогнозирования состояния здоровья студенческой молодежи // Сб. науч. трудов Междунар. научно-метод. конф. "Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе". — Белгород, 2003. — С.218 — 222.
 17. Апанасенко Г.Л. Автобиографические заметки о здоровье. — Николаев: Борисфен, 2001. — 140 с.
 18. Попов В.Б. О методологических основах курса "Социология форм пространственной организации общества" // Матер. наук.-практ. конф. "Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті". — Луганськ, 2003. — Ч.1.
 19. Большая Советская Энциклопедия: 3-е изд.-е. — М.: Сов. энциклопедия, 1978. — Т.28. — 111с.
 21. Аникеева Л.Ш. Здоровье ребенка. Проблемы школьного возраста.— М.: ООО "Мир книги", 2002. — 192 с.

22. Алаев З.Б. Социально-экономическая география. Понятийно-терминологический словарь. — М., 1983. — С.69—70.
23. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики.— СПб.: Евразия, 1997. — 242 с.
24. Адлер А. Наука життя. — К.: Освіта, 1997. — 206 с.

Г. С. Богданова

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасні зміни, які сьогодні відбуваються у світовому просторі вимагають від освіти підготувати таку людину, яка володіє високим освітнім і науковим потенціалом, швидко адаптується у нових умовах, готова до самоосвіти, саморозвитку та самовдосконаленню. Стрімка динаміка соціально-економічного і науково-технічного розвитку виводить систему безперервної освіти, яка охоплює весь життєвий цикл людини, на перший план. Стратегічними орієнтирами міжнародної спільноти є освітні цілі, які сьогодні формуються вже не на державному рівні, а й на міжнародному та проголошуються у світових документах.

О. Овчарук доводить, що „відомі міжнародні організації, що нині працюють у сфері освіти, останніми десятиліттями вивчають проблеми, пов'язані з появою компетентісно орієнтованої освіти; серед них – ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, ПРООН, Рада Європи, Організація європейського співробітництва та розвитку, Міжнародний департамент стандартів тощо” [21, с. 7]. На нашу думку проблеми, пов'язані з появою компетентісно орієнтованої освіти, визначають стратегічну лінію розвитку освіти України, а саме розвитку професійної компетентності вчителів.

Продовжуючи свою думку О. Овчарук наголошує, що „набуття життєво важливих компетентностей допоможе людині орієнтуватись у сучасному суспільстві, інформаційному просторі, здобутті освіти тощо” [21, с 7].