

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 15 (202) СЕРПЕНЬ

2010

2010 серпень № 15 (202)

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Заснований у лютому 1997 року (27)
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)
Постанова президії ВАК України від 24.09.09 №1-05/4

Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(протокол № 10 від 30 квітня 2010 року)

Виходить 2 рази на місяць

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. **Гайдук Н. О.** Іміджмейкінг педагога фізичної культури як об'єкт педагогічного аналізу..... 5
2. **Горащук В. П., Бабич В. І.** Принципи формування культури здоров'я школярів..... 16
3. **Грибок Н. М.** Критерії культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи..... 25
4. **Зюзюков О. В.** Психолого-педагогічний процес становлення викладача фізичного виховання і спорту..... 32
5. **Кияшко М. А.** Современные проблемы физического воспитания и здоровья школьников..... 36
6. **Ливацький О. В.** Аналіз особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки..... 40
7. **Луговської О. Е.** Інноваційний підхід щодо організації фізичного виховання студентів технічних ВНЗ..... 51
8. **Максименко І. Г.** Изучение уровня развития основных физических качеств юных игроков в футзале..... 55
9. **Отравенко О. В.** Критерії й показники сформованості духовного здоров'я учнів основної школи..... 61
10. **Плякіна В. В.** Захворювання центральної нервової системи у студентів спеціальної медичної групи..... 66
11. **Подрезова А. Л.** Проблемы физического воспитания и спорта инвалидов..... 70
12. **Саєнко В. Г.** Педагогічні та філософські аспекти підготовки у східних єдиноборствах..... 74
13. **Соколенко О. І.** Значення адаптивної фізичної культури у соціалізації людей з обмеженим станом здоро'я..... 80
14. **Чорноштан А. Г.** Принципи проектування дидактичних і навчально-методичних модулів у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання..... 84
15. **Шинкарьов С. І.** Спортивно-оздоровча діяльність студентів 90
16. **Штана Ю. А.** Влияние занятий физической культурой на гармоничное развитие личности школьника..... 94
17. **Щурова Н. В.** Фізичний розвиток як основна характеристика фізичного здоров'я старшокласників..... 99

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

18. **Булкіна Н. П.** Фізична освіта як фактор формування здорового способу життя студентів..... 105

19.	Вишинська О. М. Вплив рухливих ігор на навчання технічним прийомам волейболу у групах початкової підготовки.....	110
20.	Завадич В. М. Вправи ритмічної гімнастики як засіб формування культури рухів старшокласниць.....	115
21.	Міщенко А. О. Методика навчання техніці виконання початкових положень, стійок та пересувань у волейболі.....	122
22.	Ротерс Т. Т. Уроки аеробіки в школі як складова взаємодії естетичного та фізичного виховання.....	128
23.	Шабалін М. Ф. До питання виховання вольових якостей спортсмена.....	133
24.	Ярошенко П. В. Сучасні напрями формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.....	139

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

25.	Бугеря Т. М. Міжпредметні зв'язки у процесі навчання професійно орієнтованих дисциплін при підготовці фахівців з фізичної реабілітації.....	152
26.	Букша С. Б. Принципи формування професійної відповідальності майбутніх учителів основ здоров'я.....	159
27.	Бурлакова Т. Л. Формування культури здоров'я молодших школярів.....	165
28.	Зенченков І. П. Творчість як духовна цінність фахівця з основ здоров'я.....	171
29.	Лигус С. А. Йога как метод оздоровления человека.....	176
30.	Лисенко С. Г., Писаренко А. С. Про організацію безпечної роботи з групою під час екскурсії.....	180
31.	Максименко Г. М., Хасан Файсал Алі Хасан. Фізична реабілітація осіб, які перенесли дитячий церебральний параліч, засобами легкої атлетики.....	187
32.	Прихода І. В., Степанова Г. В. Сучасні проблеми професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації в Україні.....	192
33.	Радченко А. В. Розробка критеріїв діагностики професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я у ВНЗ.....	200
34.	Фатєєв А. М. Мікростретчінг як метод реабілітації.....	204
35.	Чєхова В. Є. Оцінка гігієнічних норм фактичного раціону харчування студентів молодших курсів природничо-географічного факультету.....	209
36.	Петришен О. Г. Дитяча кооперація як масова виховна колективна організація в школі.....	213
	Відомості про автора	220

Висвітлюється значущість і актуальність вивчення онтопсихологічних проблем спорту.

Ключові слова: онтопсихологія фізичного виховання і спорту, розвиток спортсмена, особистість і діяльність спортсмена, спортивно-важливі психічні властивості, спортивна кар'єра.

Шабалин Н. Ф. К вопросу воспитания волевых качеств спортсмена

Рассматривается процесс формирования спортивно-важных психических свойств, определенных как относительно устойчивые психологические особенности спортсмена, влияющие на результативность спортивной деятельности, психолого-педагогические и медицинские средства возобновления работоспособности спортсменов, воспитание волевых качеств спортсмена для участия в соревнованиях высокого и профессионального уровня.

Ключевые слова: онтопсихология физического воспитания и спорта, развитие спортсмена, лицо и деятельность спортсмена, спортивно-важных психические свойства, спортивная карьера.

Shabalin N. F. To the question of education of volitional qualities of sportsman

Process of formation of the sports-important mental properties defined as rather steady psychological feature of sportsman, influencing productivity of sports activity, psihologo-pedagogical and medical means of renewal of working capacity of sportsmen, education of strong-willed qualities of the sportsman for participation in competitions of high and professional level is considered.

Keywords: ontopsikhologiya of physical education and sport, development of sportsman, person and activity of sportsman, sporting important psychical properties, sporting career.

УДК 378.015.31 : 613

Ярошенко П. В.

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

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 палити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

У свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя в багатьох колах населення, у тому числі й підростаючого покоління, що позначились 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 у 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 у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у 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 та індивідуальність. Дослідження зв'язку 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.

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

У першу чергу це стосується формування 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. Амелченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижатиї, 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 позанавчальна 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 взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства в цілому.

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% установлено 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 сформувати у дітей свідому потребу в систематичній фізичній активності. Шкільний вік вважається сприятливим для цього, оскільки саме в цей 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.

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

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.

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

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.

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.

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, 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 - смисловий рівень;

2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я;

3) рівень психо - фізіологічного здоров'я.

Таким чином, ним визначено приблизний 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 вказує на тісний взаємозв'язок гармонійного розвитку особистості та психологічного здоров'я.

М. Стельмахович, досліджуючи українську народну педагогіку, зазначав, 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 висвітлені 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" [3].

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.

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 [4]. 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 [5].

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 та якими керується у своїй діяльності. 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, нераціональне 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, суспільно - 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 залежить 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 цим 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 людині 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. Вони 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 імовірних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції та 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 с 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 додатків), 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 у 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 поставитися 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 учнівській 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; в - четверте, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; в - 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 вмій, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

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

ризиків та загроз, що застерігали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Проблеми управління здоров'ям человека // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск) / Л. Г. Апанасенко. - 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" / Е. О. Коновалова, Т. М. Чикало, Л. К. Овдиенко, В. С. Бирюкова. - Харків, 2003. - Т.2.- С.7 - 10. **3. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Стат. - аналіт. довід, посібник. — К.: Здоров'я, 2000. - 144 с. **3. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. - Луганск: Альма матер, 2003. - 376 с. **4. Зубалія. М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. - К., 1997. -36 с. **5. Державні вимоги** до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. - 1999. - №3. - С. 29 - 32.

Ярошенко П. В. Сучасні напрями формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів

У статті розглядаються поняття " здоров'я", " здоровий спосіб життя", культура здоров'я". Основна увага приділяється аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики.

Ключові слова: здоров'я , здоровий спосіб життя , студентська молодь.

Ярошенко П. В. Современные направления формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений

В статье рассматриваются понятия "здоровье", " здоровый образ жизни ", "культура здоровья". Основное внимание уделяется анализу формирования здорового образа жизни молодежи, которая является важной составляющей молодежной и социальной государственной политики.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студентская молодежная культура.

Yaroshenko P.V. Modern directions of forming of healthy way of life for students of higher educational establishments. Concepts are examined in the article "zdorov'ya"

"healthy way of life", "culture of health". Basic attention is spared the analysis of forming of healthy way of life of young people as an important constituent of youth and social public policy.

Key words: health, healthy way of life, young people.

Наукове видання

ВІСНИК
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(педагогічні науки)

Відповідальні за випуск:
к. п. н., доц. **Бабич В. І.**

Здано до склад. 30.03.2010 р. Підп. до друку 30.04.2010 р. Формат 60x84 1/8.
Папір офсет. Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний.
Ум. друк. арк. 26,04. Наклад 200 прим. Зам. № 75.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20.
e-mail: alma-mater@list.ru
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.