

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

**Постановка проблеми.** Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей і учнівської молоді. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування у школярів високого рівня культури здоров'я. У першу чергу це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і підлітків. Сьогодні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення здоров'я, понад 50 – незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5 - 2 рази. Спостерігається значне омолодження “хвороб похилого віку”, у тому числі онкологічних, випадки інсультів і інфарктів у дітей до 15 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних школярів [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні обґрунтовано необхідність і доцільність культурологічної переорієнтації фізичного виховання на формування особистої фізичної культури [5]. Такий «культурологічний» підхід передбачає виховання широкого комплексу взаємозалежних якостей і здатностей особистості, які формують її мотивацію на оздоровчу діяльність, забезпечують готовність до її виконання [14]. Культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я школярів через виховання в них культури здоров'я [1].

Серед наукових робіт особливу увагу привернули дослідження щодо формування культури здоров'я школярів (В. Антінкова [1], В. Бабич [4], О. Дубогай [10], Л. Биковська, О. Бабінець [6] тощо). Сьогодні вже стало очевидним, що культура здоров'я не дається у спадок людині, а є результатом його навчання, виховання, саморозвитку. Проблемі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування в школярів високого рівня культури здоров'я присвячені праці К. Оглобліна [16], Н. Крутогорської [12], В. Бабич [4], Л. Іванової [11], С. Горбушиної [8] та багатьох інших науковців.

**Постановка завдання.** Проаналізувати значущість формування культури здоров'я майбутнього фахівця з фізичної культури для ефективного процесу оздоровлення підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Модель фізичної культури посідає дуже важливе місце, а в деяких періодах життя і певних станах здоров'я – навіть першочергове. Все це свідчить про надзвичайну значущість у ХХІ ст. культури взагалі і її специфічного виду – культури здоров'я зокрема – як найбільш ефективного засобу в боротьбі з небезпечним поширенням шкідливих для здоров'я тенденцій серед окремих груп населення, особливо серед підлітків [15].

За роки незалежності зазнали кардинальних змін зміст, система освіти та її структура, методичні засади навчання, відбувся відхід від ідеологізованих трафаретних понять та підходів, які були в радянській педагогіці і фактично унеможлилювали творчий підхід до вирішення проблем навчально-виховного процесу [1].

У наш час відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя.

Тож масштабна криза здоров'я в освіті, з одного боку, і об'єктивна потреба в педагогах, здатних реалізувати здоров'язберігаючу функцію освіти засобами фізичної культури, з іншої, визначили проблему – розвиток культури здоров'я вчителя фізичної культури як умова підвищення ефективності оздоровлення підлітків.

«Культура здоров'я школяра – це інтегроване створення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, фізичному, психічному) та розумінні здоров'я як цінності» [4, с. 6]. Саме несформованість у більшості школярів культури здоров'я можна пояснити відсутністю у них бажання вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я. Цей факт пояснюється, насамперед, невмінням або небажанням батьків прищеплювати дітям любов до фізичної культури. Фізичну активність людини слід вважати одним із найважливіших природних організаторів здорового способу його життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, разом із тим, нетерпимості до антикультурних і антисупільних явищ, що надзвичайно важливо у «кризовий» підлітковий вік. Не можна не підкреслити, що фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини [3].

Із багатьох навчальних дисциплін фізична культура вирізняється широким спектром впливу на людину, що спроможна водночас формувати не тільки біологічну структуру людини, але й її психологічну і моральну цінність: стимулювання фізичної працездатності супроводжується, як правило, оздоровчими ефектами [2; 5; 9]; використання різноманітних фізичних вправ та процедур дозволяє здійснювати психологічне розвантаження учнів [5; 7; 10]; систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності тих, хто навчається [7; 10].

Ми погоджуємося з науковцями, які відзначають, що «...аналіз досвіду освітньої та виховної практики в школі свідчить, що досить гострою й актуальною залишається проблема фізично активної, здорової особистості учня, формування її здорового способу життя, долання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності, зниження імунітету, а у зв'язку з цим захворювань серед учнів загальноосвітньої школи. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці учнів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній життєдіяльності. Професійна компетентність сучасного вчителя фізичної культури як ніколи раніше тісно пов'язана з активною пропагандою здорового способу життя не тільки серед учнів, а й їхніх батьків, громадськості» [12, с. 42 ].

Особлива роль у формуванні культури здоров'я школярів належить учителю. Вчитель з фізичної культури має широкі можливості й умови для виховного впливу на учнів. До них належать розмаїтість форм організаційно-оздоровчої діяльності, висока емоційність і привабливість занять, природна потреба дитини в рухах, зовнішній вигляд самого вчителя – стрункість, підтягнутість; його велика майстерність у виконанні рухів, високі вольові якості щодо дотримання здорового способу життя тощо.

Отже, культуру здоров'я вчителя ми розглядаємо як цілісну особистісну й професійну освіту, важливий педагогічний аспект, де вчитель є носієм базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування в підростаючого покоління потреб в оздоровленні, а також суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власну здоров'язберігаючу діяльність.

Сучасна школа потребує вчителя з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроці фізкультури, а й поза межами класу, школи – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку. Вважаємо, що які б інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері народної освіти, які б науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічалися, всі вони сходяться на особистості вчителя. Не існує чудодійних систем – існує вчитель, озброєний прогресивною системою,

сформований як творча, соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти, створювати суспільні цінності. Школа – жива клітина суспільного організму, а вчитель – її ядро. Звичайно, що для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії «...майбутній вчитель фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка неухильно дотримується й реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [12, с. 46 ].

Акцентуючи увагу на тому, що саме освіта та освітні заклади в першу чергу повинні просувати ідеї формування здорового способу життя та принципи оздоровлення дітей, ми вважаємо доречним проаналізувати мотиваційний та когнітивний компоненти культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури. У процесі педагогічного дослідження було проведено анкетування 127 студентів 3 та 4 курсів факультету фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету. Було з'ясовано, що більшість респондентів (98, 4%) вважають за необхідне вести здоровий спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я. Однак регулярно дотримуються режиму праці та відпочинку лише 21,3% майбутніх учителів фізичної культури, режиму харчування дотримуються взагалі 23,6% студентів, 9,4% досліджуваних курять, не байдужими до алкогольних напоїв виявилось 15%. Методи загартування використовують лише 38,6% студентів. Крім того, лише 24,4% респондентів володіють методикою саморегуляції та психофізичного тренування. В ієрархії загальнолюдських цінностей вчителів – здоров'я, кохання, освіта, родина, робота, культура – перше місце посідає здоров'я (94,5%). Це говорить про високу оцінку значущості здоров'я. А культурі – 45,7% та 30,7% студентів відвели відповідно п'яте і шосте місце. Тобто культура не розглядається студентами як поняття, що пов'язане з освітою, вихованням. Така життєва позиція майбутніх учителів фізичної культури йде всупереч сучасній концепції здоров'язбереження та культури здоров'я взагалі. Отримані дані спонукають виправлення положення на даному та подальших етапах підготовки майбутнього фахівця.

Необхідно визнати, що студентські роки в педагогічному університеті це – не лише роки професійного становлення й зростання фахівця, а ще й період формування власного способу життя, усвідомлення значення впливу здоров'я на свою подальшу життєдіяльність, тобто власної культури здоров'я. Успіх вирішення цього завдання цілком залежить від рівня професійної майстерності викладачів вищої школи, від їх уміння донести кожному студенту значущість здорового способу життя та культури здоров'я, як складової частини всебічного розвитку особистості. «Нормою життя студента повинно стати зміцнення й збереження його здоров'я, загартування, свідоме дотримання правил режиму дня, харчування, турбота та відповідальність за себе й своїх близьких за допомогою набутих в університеті знань, умінь» [12, с. 47]. Вважаємо, що саме так повинна відбуватися підготовка майбутнього вчителя до процесу виховання та оздоровлення дітей, до усвідомлення значущості здоров'я та формування культури здоров'я.

**Висновки.** Низький рівень культури та здоров'я сучасних підлітків спричиняє негативні наслідки не лише індивідуального, а й загальносоціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я учнів необхідна поява в загальноосвітньому навчальному закладі вчителя фізичної культури нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога становлення культури здоров'я дітей та підлітків. Тому зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному), формування культури здоров'я школярів.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається науково-педагогічний пошук у напрямку вивчення проблем підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровлення підлітків.

#### Список використаних джерел

1. Антінкова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антінкова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. – К. ; Луцьк: Вежа, 1996. – С. 209–213.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.А. Апанасенко. – Спб.: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
3. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
4. Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Бабич. – Луганськ, 2006. – 321 с.
5. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Биковська Л. Б. Фізична культура – засіб формування мотивацій до підвищення рівня здоров'я та відмови від шкідливих звичок / Л. Б. Биковська, О. О. Бабінець // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. – К., 2006. – Вип. 49. – С. 182–187.
7. Бутырская И. Б. Физическое воспитание как элемент укрепления здоровья школьников, обучающихся в условиях повышенной умственной нагрузки / И. Б. Бутырская // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 327–334.
8. Горбушина С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.01 / С. Н. Горбушина. – Ижевск, 2005. – 42 с.
9. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 67 с.
10. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2005. – 112 с.
11. Иванова Л. И. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л. И. Иванова. – К., 2007. – 376 с.
12. Крутогорська Н. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. / Н. Крутогорська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. / Слов'янськ. держ. пед. ун-т. – Слов'янськ, 2010. – Вип. I. – С. 40–51.
13. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
14. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: введение в проблематику и новая концепция / В.И. Столяров. – М., 2002. – 230 с.
15. Страшко С. В. Медико-біологічна і валеологічна підготовка майбутніх учителів (концептуальні засади) / С. В. Страшко, Л.А. Животська // Всеукраїнська наук.-практ. конф. „Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття”. – Полтава.– 2001. – С. 7–16.
16. Оглоблин К.А. Оперезающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.08 / К. А. Оглоблин. – СПб., 2008. – 43 с.

### **Мусхаріна Ю.Ю.**

*Формування культури здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як важлива умова ефективності оздоровлення підлітків*

У статті розглядається проблема формування культури здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури та обґрунтовується необхідність підвищення якості його підготовки щодо оздоровлення школярів підліткового віку загальноосвітнього навчального закладу.

**Ключові слова:** культура здоров'я, майбутній учитель, учитель фізичної культури, підготовка, умови ефективності, оздоровлення, підлітки.

**Мусхарина Ю.Ю.**

*Формирование культуры здоровья будущего учителя физической культуры как важное условие эффективности оздоровления подростков*

В статье рассматривается проблема формирования культуры здоровья будущего учителя физической культуры и обосновывается необходимость повышения качества его подготовки к оздоровлению школьников подросткового возраста общеобразовательного учебного заведения.

**Ключевые слова:** культура здоровья, будущий учитель, учитель физической культуры, подготовка, условия эффективности, оздоровление, подростки.

**Y. Musharina**

*Forming Health Culture of Future Teacher of Physical Training as Important Condition of Improving Health of Teenagers*

In article considers the problem of forming health culture of a future teacher of physical training. The necessity is substantiated of rising quality of his/her training for improving health of teenage pupils of at comprehensive educational establishment.

**Key words:** health culture, future teacher, teacher of physical training, training, conditions of efficiency, improving health, teenagers.

*Стаття надійшла до редакції 08.04.2011 р.*