

УДК 378.034:613
©Литвинчук О.М.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ

Постановка проблеми: Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства, де в наявності найбільше загострення суперечностей, породжуваних поточними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли або можуть досягти в перспективі катастрофічних наслідків. За останні десятиліття світова наука долучила проблему здоров'я, у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але й навіть самий факт його подальшого існування як біологічного виду. Незважаючи на очевидну актуальність проблеми, тематика здорового способу життя не пріоритетна у вітчизняних дослідженнях. Варто знову і знову розглядати питання формування здорового способу життя для здоров'язбереження майбутнього покоління.

Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я молоді України далекий від задовільного. Попри значні зусилля держави, які докладаються впродовж останніх років, ситуація в цій сфері не зазнала істотних вагомих змін на краще. Проблема здоров'я студентської молоді є наразі однією з пріоритетних. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання формування здорового способу життя, що впливатимуть на якість життя та навчальну успішність студента. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умов достатньо високого рівня здоров'я. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студента. Наслідком цього є значне психоемоційне навантаження, порушення режиму дня, зниження рівня рухової активності, що свідчить про недотримання здорового способу життя.

Тому актуальним питанням сьогодення є поліпшення й удосконалення здоров'я, показників здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу. Акцентування на формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження саме молоді зумовлено тим, що саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Тому є нагальна потреба у формуванні здорового способу життя для здоров'язбереження студента.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Вивчення досліджень зі здорового способу життя переконує в тому, що це є складовою здоров'язбереження для студентства як особистості, зокрема і для майбутнього інженера-педагога.

Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Ареф'єв, Г. Арзютов, О. Артюшенко, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, М. Герцик, Л. Гурман, В. Дробинський, С. А. Закопайло.

Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя студентської молоді розглянуто в дослідженнях Т.Бойченко, Г.Голобородько, М. Кобринського, Т.Круцевич, В.Кузьменко, С.Лапаєнко, В. Оржеховської, Ю. Похолєнчука.

Питання оздоровчих технологій в освітньому процесі завжди були в центрі уваги таких науковців і педагогів-практиків, як: Г. Беленька, О.Богніч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, Т. Дмитренко, В. Логінова, Т. Осокіна, О. Поліщук, Г. Романов, Б. Шиян та багатьох інших. Вони вважають, що здоров'я індивідуума лише на половину залежить від різних зовнішніх чинників, а решта від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

Як відмічає науковець Ю.С.Лук'янова, окремі аспекти проблеми готовності студентів, майбутніх педагогів до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній

діяльності розглядали науковці С.Артюх, С.Батишев, І.Васильєв, В.Зайчук, А.Кірсанов, О.Коваленко, Н.Кузьміна, М.Лазарєв, І.Лікарчук, Н.Ничкало, П.Осипов [5,7].

Мета статті: розглянути здоровий спосіб життя як шлях здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів.

Виклад основного матеріалу. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості здоров'язбереження як профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає розгортання щодо досліджень формування в молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Формування стійких психолого-педагогічних настанов на здоровий спосіб життя сприяє підвищенню особистісної відповідальності за власне здоров'я, що є природним фундаментом здоров'язбереження організму молоді як професійної самореалізації стійких сімейних стосунків, життєвого успіху, суб'єктивного задоволення життям.

Стан здоров'я студентської молоді, за оцінками різних дослідників, щонайменше наполовину залежить від його способу життя. Отже, здоров'я є константа, детермінована способом життя індивідуума, що передбачає наявність у особистості свідомих і стійких ціннісних настанов та переконань щодо прихильності до здорового способу життя [2].

Говорити про популярність формування здорового способу життя серед більшості нашої молоді, зокрема серед студентів було б передчасним. Піклуватися про власне здоров'я, як вважає велика їх частина, це справа людей похилого віку чи інвалідів. Важливо акцентувати увагу на тому, що особистісна роль студентів відносно підтримки і зміцнення свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантовано саме молодим віком, що будь-яке навантаження, значні порушення харчування, режиму, відпочинку, небезпечна поведінка й зловживання токсичними речовинами, стреси, гіподинамія, інші фактори ризику молодий організм здатен побороти самостійно.

Шляхом до здоров'язбереження студента, інженера-педагога зокрема, сьогодні є здоровий спосіб життя молоді. Саме формування та дотримання здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків незадовільного стану, нездорового способу життя студента. Тому необхідним є використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах. Під здоров'язберігаючими технологіями вчені О.Ващенко, С.Свириденко пропонують розуміти:

- 1) сприятливі умови, адекватність вимог та методик навчання;
- 2) відсутність стресових ситуацій, керування емоціями;
- 3) оптимальну організацію навчального процесу, робочого часу;
- 4) повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Спосіб життя є синтетичною характеристикою сукупності типових видів життєдіяльності студента у поєднанні з умовами життя суспільства [1]. Спосіб життя студента охоплює всі сфери: навчання і побут, суспільне життя і культуру, поведінку та духовні цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя загалом, який не може не впливати на здоров'я студента або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення [9]. Враховуючи місце майбутнього інженера-педагога в певній групі педагогічної системи, Т. В.Гіголаєва класифікує умови формування здорового способу життя та готовність до реалізації здоров'ятворчої діяльності на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать суспільно-політичні, нормативно-правові, матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні. Внутрішні умови включають соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні, а також створення здоров'язберігаючого освітнього простору. Таким чином, формування бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших за допомоги внутрішніх та зовнішніх умов передбачає врахування всіх його складників і можливе лише за умов неперервності та комплексності освітнього впливу педагогів вищої школи на особистість студента, що включає потребу майбутнього

інженера-педагога бути здоровим, жити за природо відповідними законами, здатність будувати особистісні стосунки із самим собою та навколишнім середовищем.

Як було зазначено вище, поняття здорового способу життя стосується збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє виконанню студента своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя — навчання, відпочинку, побуту. На їх формування як здорової гармонійно розвиненої особистості впливають різні фактори, зокрема:

- 1) фізичний, психологічний та психічний стани;
- 2) навколишнє середовище - соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада;
- 3) організаційні та побутові властивості - можливості власного розвитку, проведення вільного часу, потенціальна наявність роботи та можливість працевлаштування;
- 4) виховання культури здоров'я.

Фізичний стан здоров'я включає такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму[1]. До сфери психічного стану здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей студента, наприклад збудженість, емоційність, чутливість, вірогідність стресів, афектів [1]. Соціальне оточення впливає на стан здоров'я стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму — сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, навчання, відпочинок, побут, соціальний захист. Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання, охоплюючи усі сторони його життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності студента у засіб фізичного й духовного самовдосконалення та оздоровлення. Вона охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміле застосування методів оздоровлення. Таким чином, на формування здорового способу життя студента впливає як спадковий фактор, так і соціально-економічні, соціально-педагогічні, психологічні та побутові умови в суспільстві, сім'ї, в навчальному закладі, а також екологічне середовище.

Формуючи здоровий спосіб життя до здоров'язбереження студента, зокрема інженера-педагога доцільною є пропаганда здорового способу життя[1]. Основними цілями роботи пропаганди здорового способу життя є:

- - формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;
- - знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- - формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді.

Здоровому способу життя шляхом здоров'язбереження студента сприяють компоненти:

- 1) раціональне харчування;
- 2) рухова активність;
- 3) дотримання певних гігієнічних норм та загартування;
- 4) чергування навчання та відпочинку;
- 5) відсутність шкідливих звичок;
- 6) врівноважений психоемоційний стан, запобігання стресів.

Дослідник П. А. Виноградов, виводячи компоненти здорового способу життя, наголошує саме на оптимальному руховому розпорядку, особистій гігієні, загартуванні, раціональному харчуванні, культурі міжособистісних стосунків, відмові від шкідливих звичок, психофізичній регуляції організму[3]. Ці компоненти притаманні студенту, майбутньому інженеру- педагогу для формування здорового способу життя (таблиця 1).

Вплив компонентів здорового способу життя Таблиця 1 -

<i>Компоненти здорового способу життя</i>	<i>Вплив на здоров'я та подальше життя студента</i>	<i>Шляхи до здорового способу життя</i>
Раціональне харчування	Профілактика захворювань, висока працездатність та творча активність, компенсація енерговитрат, забезпечення життєдіяльності, довголіття.	Збалансованість харчування; якість харчування та води (вміст вітамінів, харчових волокон, мікроелементів, життєдіяльних речовин).
Рухова активність	Відновлення працездатності, підвищення стану здоров'я, оптимізація фізіологічних функцій організму, збільшення активності життя.	Фізкультурно – оздоровча, рекреаційна діяльність (ранкова гімнастика, заняття в спортивних секціях, змагання, прогулянки, екскурсії, походи вихідного дня).
Дотримання гігієнічних норм, загартування	Запобігання хвороб, зменшення можливостей виникнення інфекційних захворювань, підвищення імунітету, комфортні умови побуту та навчальних аудиторій.	Правила особистої гігієни (комплекс заходів догляду за тілом, зовнішній вигляд); гігієна приміщення (провітрювання, вологе прибирання); загартування (водні процедури, тренування терморегуляторного апарату, кліматотерапія).
Чергування навчання та відпочинку	Підвищення працездатності, зняття втоми організму, збільшення ефективності розумової праці, відчуття задоволення.	Чітке планування робочого дня. Короткочасні перерви, перерви на обід, довготривалий відпочинок (фізкультхвилинки; прогулянки, рухливі заняття на свіжому повітрі; екскурсії; оздоровчо - спортивний, екологічний туризм, туристичні походи).
Відсутність шкідливих звичок	Збільшення тривалості життя, підвищення рівня здоров'я, нормалізація психоемоційного стану, підвищення навчальної та розумової діяльності, збільшення рухової реакції.	Відмова від алкоголю, куріння, психотропних речовин. Активне впровадження оздоровчих, спортивних, рекреаційних заходів.
Врівноважений психоемоційний стан	Підвищення інтенсивності уваги та навчання, збільшення працездатності, відсутність стресів, особливість мислення, комфортне перебування в колективі, підвищення ступені самозадоволення, емоційний спокій.	Активний відпочинок, зняття збудженості зміцнення психічного стану (прогулянки, заняття на свіжому повітрі, екскурсії, мандрівки, подорожі, лікувально – оздоровчі заходи, походи вихідного дня).

Як зазначено, раціональне харчування є визначальною умовою способу життя[3]. Довголіття, профілактика захворювань, висока працездатність та творча активність студента характеризується оптимальною якістю їжі, що відповідає фізіологічним потребам організму, співвідношеннями між окремими компонентами їжі, а саме:

- в повній мірі компенсує енергетичні витрати організму;
- забезпечує потреби організму в пластичних речовинах;
- вміщує всі необхідні для життєдіяльності речовини іншого призначення, передусім вітаміни, мікроелементи, харчові волокна тощо;
- зрештою, харчовий раціон за кількістю та набором харчових продуктів повністю відповідає ферментативним можливостям шлунково-кишкового тракту.

Здоровий спосіб життя до здоров'язбереження студента являє собою процес, в основу якого покладена рухова активність тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою. У студентів, які не розуміли важливості рухової активності для здоров'язбереження і не займалися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, було зафіксовано більш високу частоту бактеріальних інфекцій порівняно з тими, рівень фізичної підготовки яких вищий [3]. Збільшення рухової активності студента можна досягти за допомогою фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності, а саме: заняття ранковою гімнастикою, заняття в спортивних клубах та секціях, прогулянки, туристичні змагання, екскурсії, походи вихідного дня.

Гігієнічні фактори набувають великого значення для повноцінного вирішення завдань здорового способу життя. Як би добре не був організований навчальний процес, він ніколи не дасть бажаного ефекту при порушенні правил особистої гігієни, гігієни приміщення. Під особистою гігієною розуміють сукупність гігієнічних правил, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я людини, збільшення тривалості її активного життя. Особиста гігієна – це той необхідний кожному звичний комплекс заходів догляду за тілом, який допомагає зберегти здоров'я і приносить відчуття задоволення своїм зовнішнім виглядом [1]. Внутрішнє середовище житла формується в результаті взаємодії багатьох фізичних, хімічних і біологічних факторів, що впливають на студента і здатні вплинути на його здоров'я. В цьому випадку дуже важлива наявність достатньої кількості свіжого повітря, тому приміщення потребують регулярного провітрювання, вологого прибирання, яке позбавить студента неприємних запахів, збагатить приміщення киснем, а в зимовий період дещо скорегує нестачу вологості. Вирішення гігієнічних проблем соціального та професійного становлення підростаючого покоління передбачає створення здорових, повноцінних з гігієнічної точки зору умов побуту, навчання та виховання студента для організації здорового способу життя.

Загартовування як компонент здорового способу життя має велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення опірності інфекціям і збільшення працездатності. Сутність загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного апарату, в розвитку захисних реакцій організму до ушкоджувальної дії тих чи інших факторів навколишнього середовища [1]. У результаті загартовування у студентів підвищується стійкість організму до несприятливих впливів погодних факторів. При загартовуванні використовують природні чинники: повітря, воду і сонце в основі яких лежить кліматотерапія, а саме: аеротерапія, геліотерапія та таласотерапія. При загартуванні організму необхідно враховувати вік, стан здоров'я студента, ступінь загального, навчального та фізичного навантаження.

Розглядаючи режим навчання й відпочинку студента, можна сказати, що це регламентоване чергування періодів роботи і перерв на відпочинок протягом начального дня, доби, тижня, року. Вони формуються з урахуванням працездатності студента. Працездатність – це фізіологічний показник, який відображає взаємозв'язок студента з умовами зовнішнього середовища і характером трудової діяльності[1]. Рівень працездатності студента, тобто його здатність виконувати визначений обсяг роботи певної якості за певний час, змінюється в різні періоди робочого часу під впливом різних чинників.

Головною причиною мінливості рівня працездатності протягом робочого дня, доби, тижня, року є зміни в характері перебігу фізіологічних і психічних функцій в організмі студента. Якщо розглядати динаміку працездатності протягом тижня, то виявляється така закономірність:

1) у перші два дні відбувається поступове входження в роботу навчання, працездатність підвищується;

2) у середині тижня вона досягає максимального рівня, а потім починає знижуватись. Аналогічні зміни працездатності має протягом місяця і року. У всіх випадках вона припадає на кінець робочого періоду, що є наслідком накопиченої втоми організму студента. Протягом доби в режимі навчання й відпочинку бажано застосовувати для студента перерви на обід і короточасні перерви на відпочинок. Обідня перерва необхідна не тільки для прийняття їжі, але і для зняття втоми, накопиченої протягом першої половини навчального дня студента. Короточасні перерви призначені для зменшення втоми протягом навчального дня і для особистих потреб. Перерви на відпочинок мають бути регламентовані, а їх дотримання обов'язковим. Таким чином, найбільш оптимальними засобами режиму навчання і відпочинку для студента можна рекомендувати:

- 1) для щоденного відпочинку – прогулянки, аматорські заняття на відкритому повітрі, спортивні ігри та фізичні вправи, водні процедури, рухливі заняття;
- 2) для щотижневого відпочинку – рухливі заняття, спортивний туризм, спортивні ігри, екскурсії, риболовно-мисливські, аматорські заняття на відкритому повітрі;
- 3) для канікулярного часу – лікувально-оздоровчий, спортивний, риболовно-мисливський, екологічний, екскурсійний туризм.

Отже, успішне вирішення проблеми режиму часу для студентів вимагає насамперед чіткого планування робочого дня, що сприяє підвищенню ефективності розумової праці.

Як відомо, психоемоційний стан є ще одним компонентом здорового способу життя. Погіршення психічного здоров'я студента насамперед, внаслідок шкідливих звичок, а саме: вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин, куріння призводить до зниження рівня здоров'я [4]. Шкідливі звички дезорганізують студента, послаблюють його волю, знижують працездатність, погіршують здоров'я і скорочують тривалість життя. Більшість злочинів скоюються у стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь негативно впливає на центральну нервову систему, вражаючи всі органи, призводить до деградації особистості. Зловживання алкоголем спричиняє психічні розлади. Внаслідок шкідливих звичок у студентів знижується працездатність, навчальна та розумова діяльність, рухова активність, змінюється швидкість рухової реакції. За ствердженням дослідника Панчук Н.С. [8], внаслідок шкідливих звичок швидкість рухової реакції у студента знижується в середньому на 13—16 %, точність реакції на рухомий об'єкт на 17—21 %, точність м'язових зусиль на 14—19 %. Шкідливі звички порушують нормальну фізіологію головного мозку внаслідок його отруєння, знижується стійкість та інтенсивність уваги, порушуються процеси мислення і пам'яті. Студенту треба більше часу, щоб включитися до навчального процесу, до прийняття рішення, а це сповільнює його готовність до дії. Вирішенням проблеми вживання шкідливих звичок є залучення студентів до здорового способу життя, збільшення рухової активності, активне впровадження організації оздоровчих, спортивних та туристично-рекреаційних заходів, зміцнення показників психічного здоров'я.

Саме майбутні інженери-педагоги, майбутні фахівці освітнього закладу повинні особливу увагу приділяти показникам зміцнення психічного здоров'я, серед яких - індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей: збудженість, емоційність, чутливість, схильність до стресів, афектів, особливості мислення, характеру, здібностей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Відповідно до цього необхідно навчитися виявляти й усувати наявні проблеми спілкування, відчувати комфорт перебування в колективі, аналізувати та коригувати характер стосунків із оточенням, розвивати вміння керувати своїм психічним станом, зменшувати ступінь стресу, підвищувати ступінь самозадоволення, тобто тих індикаторів, які відображають

індивідуальні особливості психічних процесів і якостей людини, що впливають на формування здорового способу життя.

Отже, зробити кожного студента, зокрема й інженера - педагога активним учасником збереження його власного здоров'я, формуючи відповідальне ставлення до здорового способу життя є сьогодні важливим ританням. Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і повинно сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей майбутніх інженерів-педагогів [9]. Воно не зводиться до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як колективної цінності.

Підтримка здорового способу життя студентської молоді, профілактика асоціальних явищ, зміцнення здоров'я є здоров'язберігаючою системою комплексної характеристики формування здорового способу життя студентів, майбутніх інженерів-педагогів, формування в них потреби в здоровому способі життя. Ряд дослідників (Т. М. Чурекова, Н. Г. Шевелева та ін.) розглядають таку комплексну характеристику як готовність до формування здорового способу життя майбутніх інженерів-педагогів, що включає співвідношення об'єктивно необхідних знань, навичок, рухових якостей, якими володіє студент, та їхній вплив на процес і результат здоров'язбереження. Науковці виділяють в структурі здоров'язбереження такі форми:

- 1) теоретична (ступінь сформованості теоретичних знань щодо здорового способу життя);
- 2) практична (володіння способами реалізації теоретичних знань про здоровий спосіб життя).

Наприклад, Н. А. Лебедева при роботі з такими формами, враховує такі напрямки здорового способу життя:

- 1) фізкультурно-оздоровчий;
- 2) реабілітаційно-профілактичний;
- 3) рекреаційно-екологічний;
- 4) культурно-просвітницький.

Фізкультурно - оздоровчий напрям передбачає не тільки оволодіння життєво важливими руховими навичками, виконання вікових нормативів фізичної підготовленості, а й розуміння того, що відбувається в організмі під впливом виконання тих чи інших фізичних вправ. Майбутній інженер-педагог повинен, зазначає Н. А. Лебедева, розуміти негативний вплив гіподинамії й навчитися виробляти свій індивідуальний руховий режим, виконуючи при цьому спеціальні фізичні вправи багато разів на день.

Реабілітаційно-профілактичний напрям передбачає знання та вміння інженера-педагога вийти з хворобливого стану при потребі з допомогою лікарів, а згодом самостійно закріпити ефект видужання не медикаментозними засобами, а щоденним виконанням загартовуючих процедур, диференційованих для кожної людини правил гігієни.

Рекреаційно-екологічний напрям включає організацію відпочинку як складову частину розпорядку дня майбутнього інженера-педагога. На думку дослідників, зняти втому, відновити працездатність можна по-різному. Однак бездіяльність – це не відпочинок.

Активний і пасивний відпочинок мають бути правильно організовані як за тривалістю, так і за якістю. Відпочинок необхідний як під час навчання, так і після нього. Особливо цінним є відпочинок на свіжому повітрі й на природі як фактор здоров'язбереження.

Культурно-просвітницький напрям передбачає ступінь сформованості теоретичних знань щодо здорового способу життя. Культура студента характеризується інтересом до знань і вмінням використовувати набуті знання і практичний досвід. Особливо цікавою є діяльність студентів у колі однолітків, туристичні походи, спортивні свята, відвідування театрів, виставок, різноманітні екскурсії. Вони сприяють позитивному психоемоційному стану, оптимізують фізіологічні функції молодого організму.

З вищезазначеного слідує, що, використовуючи такі форми та напрямки, майбутній інженер-педагог під час навчання у вищому навчальному закладі здатен до сприяння формування гармонійно розвиненої творчої особистості, яка готова орієнтуватися в

складних педагогічних ситуаціях, уміє швидко приймати правильні рішення, володіє навичками формування здорового способу життя.

Таким чином, здоровий спосіб життя надає можливість не тільки відмічати успіхи студентів, а й виявляти недоліки в його впровадженні, сприяє формуванню відповідальності за свій спосіб життя, фізично та духовно розвиває, підвищує рухову активність, нервово-психічно розвантажує, налаштовує на дотримання чіткого режиму дня, вимагає відмови від шкідливих звичок, що є шляхом до здоров'язбереження студентів, в тому числі майбутніх інженерів-педагогів

Висновки: Формування здорового способу життя студента є сьогодні важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики, яка передбачає вивчення уявлень молоді, зокрема інженера-педагога про здоровий спосіб життя для здоров'язбереження майбутнього покоління. Тому рекомендовано використати такі напрямки здорового способу життя щодо здоров'язбереження студента, зокрема інженера-педагога:

- 1) гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня студентів, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів;
- 2) забезпечення оптимальної рухової активності за допомоги спортивних секцій та рекреаційних занять;
- 3) забезпечення психологічної безпеки та комфортності освітнього середовища студента.

Майбутній інженер-педагог повинен оволодіти варіативними способами організації розумової праці, рухової активності, побудовою індивідуальної освітньої траєкторією формуючи при цьому здоровий спосіб життя.

Основним шляхом здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів є спонукання кожної особистості студента до здорового способу життя, базованого на раціональній зорганізованості, активності, працьовитості, загартовування і захисту від несприятливого впливу навколишнього середовища, що надасть змогу майбутньому фахівцеві до глибокої старості зберігати фізичне, психічне і моральне здоров'я. Здоровий спосіб життя дає можливість укріпити й удосконалити резервні можливості організму, чим забезпечить успішне виконання соціальних і професійних функцій студента, зокрема інженера - педагога, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Формування здорового способу життя для здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів створює його фізичний, інтелектуальний, духовний, соціальний, руховий базис. Сам процес виховання свідомого ставлення майбутнього інженера-педагога до власного здоров'я, здоров'я оточуючих здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя для його здоров'язбереження. Сформованість у майбутніх інженерів-педагогів цінностей здорового способу життя сприятиме здійсненню широкого позитивного впливу на організм і їхню особистість.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення складових здорового способу життя для здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів.

Список використаних джерел:

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.
2. Белинская Т. В. Развитие ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза /Т. В. Белинская // Психология в вузе. – 2007. – № 2.– С. 54–62.
3. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни (Проблемы и перспективы в использовании средств массовой информации в их пропаганде) / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 2001. – 287 с.
4. Викторов Д. В. Формирование мотивации здоровья сбережения у студентов / Д. В. Викторов //Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.
5. Зеер Э.Ф. Профессиональное становление личности инженера-педагога / Э. Ф. Зеер. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1988. – 120 с.

6. Коваленко О. Е. Структура професійної діяльності інженера-педагога та її відображення в програмі методичної підготовки / О. Е. Коваленко // Професійна освіта: Теорія і практика: наук.-метод. бюл. – Х., 1999. – № 1(9). – С. 122–131.
7. Панчук, Н. С. Технология активного обучения как фактор повышения мотивации здоровья сбережения студентов вуза / Н.С. Панчук // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 55–57.
8. Чурекова Т. М. Комплексная диагностика готовности педагогов к здоровьесберегающей деятельности в инновационном образовательном учреждении / Т. М. Чурекова, Н. Г. Шевелева, Т. А. Холоднюк, Н. М. Михайлова // Валеология. – 2009. – № 2. – С. 5–11.

Литвинчук О.М.

Здоровий спосіб життя як шлях здоров'язбереження майбутніх інженерів- педагогів

У статті розкрито особливості здорового способу життя та вплив його компонентів на повсякденне життя студента, зокрема майбутнього інженера-педагога. Акцентовано увагу на використанні здоров'язберігаючих технологій. Розглянуто чинники стану здоров'я та роботу з пропаганди здорового способу життя. Визначено умови формування здорового способу життя та готовність до реалізації здоров'язберігаючої діяльності. Надано форми та напрямки здорового способу життя як фактори впливу для здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів. Спонування до здорового способу життя є часткою вирішення проблеми здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студент, інженер-педагог, здоров'язбереження, здоров'язберігаюча діяльність, формування.

Литвинчук О.Н.

Здоровый образ жизни как путь сохранения здоровья будущих инженеров - педагогов

В статье раскрыты особенности здорового образа жизни и влияние его компонентов на повседневную жизнь студента, в том числе будущих инженеров – педагогов. Акцентируется внимание на использовании технологий сохранения здоровья. Рассмотрены факторы состояния здоровья и работу по пропаганде здорового образа жизни. Определены условия формирования здорового образа жизни и готовность к реализации деятельности по сохранению здоровья. Даны формы и направления здорового образа жизни как факторы влияния для сохранения здоровья будущих инженеров – педагогов. Побуждение к здоровому способу жизни является частью решения проблемы сохранения здоровья будущих инженеров – педагогов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура здоровья, студент, инженер-педагог, сохранение здоровья, деятельность сохранения здоровья, формирование.

O. Lytvynchuk

Healthy Lifestyle as a Way for Health Maintenance of Future Pedagogic Engineers

The peculiarities of healthy lifestyle and influence of its components on a daily life of a student including future pedagogic engineers are revealed. The use of health maintenance technologies is emphasized. The factors of the state of health and work on healthy lifestyle promotion are considered. The conditions for healthy lifestyle formation and readiness to act for health maintenance are defined. The forms and directions of healthy lifestyle as factors influencing the health maintenance of future pedagogic engineers are presented. Healthy lifestyle promotion is a part of solving the problem of health maintenance of future pedagogic engineers.

Keywords: healthy lifestyle, health culture, student, pedagogic engineer, health maintenance, health-retaining activity, formation

Стаття надійшла до редакції 25.02.2014р.