

5. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. Кирпенко, В. Романчук, С. Романчук, С. Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – №4 (22). – С. 12–18.

6. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Л., 2013. – С. 273–274.

7. Bonn K. E. Guide to Military Operations Other Than War. Tactics, Techniques and Procedures for Stability and Support Operations / Bonn K. E., Baker A. E. // Domestic and International. – 2000. – P. 13–17.

8. FM 100–23 „Peace Operations”. US. Headquarters Departure of the Army. – Washington, DC, 1994.

9. FM 3–0 „Operations”. US. Headquarters Departure of the Army, Washington, DC, 2001.

10. FM 3-07 „Stability Operations and Support Operations”. US. Headquarters Departure of the Army. – Washington, 2003.

11. Oderov A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Serhii Fedak, Maksym Kuznetsov, Andrii Petruk, Antonina Dunets-Lesko Orest Lesko, Oleh Olkhovyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3) – Art 4, PP. 23-27. – ISSN 2247-8051.

УДК 796.011.3

Самойлик С.В., Максим'як В.М., Дудник Р. І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Анотація.** У статті розглядаються проблеми формування культури здоров'я студентів – майбутніх вчителів фізичної культури. Висвітлено теоретичні засади поняття «культура здоров'я». Обґрунтовується необхідність підвищення якості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як фахівців, спроможних дбати не тільки про власне здоров'я, а здатних формувати культуру здоров'я школярів, впливати на розвиток здоров'язберезувальної компетентності учнів.

**Ключові слова.** Культура здоров'я, здоров'язберезувальна компетентність, майбутні вчителі фізичної культури.

**Аннотація.** *Самойлик С.В., Максим'як В.М., Дудник Р.І. Формирование культуры здоровья будущих учителей физической культуры.* В статье рассматриваются проблемы формирования культуры здоровья студентов – будущих учителей физической культуры. Освещены теоретические основы понятия «культура здоровья». Обосновывается необходимость повышения качества подготовки будущих учителей физической культуры, способных заботиться не только о собственном здоровье, а способных формировать культуру здоровья школьников, влиять на развитие здоровьясохраняющей компетенности учеников.

**Ключевые слова.** Культура здоровья, здоровьясохраняющая компетенность учеников, будущее учителя физической культуры.

**Summary.** *Samoilyk Serhiy Vitaliiiovych, Maksumiak Vasyl Myroslavovych, Dudnik Rostyslav Ihorovych. Formation of the Health Culture in Future Physical Education Teachers.* This article deals with the issues of the formation of health culture in the students – future physical education teachers. Theoretical foundations of the notion «health culture» are provided. The necessity of quality enhancement in the training of future physical education teachers as specialists, able to care not only about their own health but also capable to form the health culture in the pupils, is demonstrated; as well as the importance of skills in influence of the development of the pupils' competence in health care.

The care about the health of every citizen is and has always been the most important aim of the society. Education has in priority an aim to develop the future physical education teachers in a way that they care about their own health and health of the others as the highest social value. One of the most important tasks in the preparation of the future physical education teachers is the formation of their health culture on the high level. Due to the fact that it is a physical education teacher who not only forms pupils' notion of health and it's role in our life, but also uses teaching technologies which form pupils' competence in health care.

The urgency of the search of ways of healthy people upbringing, and not only conservation and maintaining of health, shows the problem of the health culture formation of a future physical education teacher as a specialist able to form pupils' knowledge and skills in care of their health.

**Keywords.** The health culture, the competence in health care, future physical education teachers.

**Постановка проблеми.** Найважливішою проблемою суспільства було і залишається піклування про здоров'я кожного громадянина. Пріоритетним завданням освіти є виховання особистості вчителя, яка відповідально ставиться як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності. Одним з головних завдань у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури – є формування у них високого рівня культури здоров'я. Адже саме вчитель фізичної культури не тільки формує в учнів уявлення про здоров'я, його роль у житті людини, а й застосовує в педагогічній практиці технології, які формують здоров'язберезувальну компетентність учнів.

Нагальність пошуку способів виховання здорової людини, а не тільки збереження і підтримки здоров'я, висуває проблему формування культури здоров'я майбутнього вчителя фізичної культури як фахівця, спроможного сформувати в учнів знання, вміння та навички здоров'язбереження. Тільки за умови створення відповідного освітнього середовища для студентів ВНЗ, цілеспрямованого навчання здорового способу життя, визначення шляхів формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури стане реальністю здоров'язберігаючий освітній процес у кожній школі України.

Як зазначив А.Турчак: «Слід відзначити, що одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти повинне стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів та студентів, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від вчителя, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування їх професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення нації».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема культури здоров'я глибоко досліджена у психолого-педагогічній літературі починаючи з 80-х років ХХ століття.

Предметом особливої уваги педагогів у ХХ столітті стала організація рухової активності як ефективного методу в збереженні здоров'я людини. У цей час особливої актуальності набуває проблема впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих заходів (Г. Ващенко, П. Лесгафт, А. Макаренко, О. Сухомлинський). Наприкінці ХХ століття починається міжнародний рух до здоров'я через культуру (І. Матюшин, Ю. Мельник, В. Скумін). У сучасних дослідженнях проблеми формування здоров'я вивчали В. Бабаліч, В. Бабич, О. Багнетова, В. Горашук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, О. Маркова, В. Оржеховська, Л. Татарнікова, А. Турчак, В. Язловецький та ін.) загальновизнаючою стає думка про те, що потреба в здоров'ї повинна трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури показав, що уперше термін «культура здоров'я» зустрічається у роботі філософа В.Климової [6]. Поняття «культура здоров'я», подане в теоретичних дослідженнях педагогів, медиків та філософів В. Климової, В.Скуміна, Л.Татарнікової. Деякі автори розглядають окремі змістові культури здоров'я. Г.Апанасенко [1], І.Брехман [11]. акцентують увагу на тому, що здоров'я людини треба розглядати диференційовано та комплексно.

Серед наукових робіт привернули увагу дослідження щодо формування культури здоров'я школярів. Про це писали В.Антінкова, В.Бабич, О.Дубогай, Л.Биковська тощо. Проблемам професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування у школярів високого рівня культури здоров'я присвячені праці К.Оглобліна, Н.Крутогорської, В.Бабич, Л.Іванової та багатьох інших науковців.

У сучасній педагогічній науці можна визначити деякі напрямки дослідження проблеми здоров'язбереження, культури здоров'я: філософські та методологічні проблеми та питання формування культури здоров'я, здорового способу життя висвітлювали М.Алексєєв, В.Афанасьєв, А.Богущ, В.Горашук, М.Носко, Л.Сущенко. Про здоров'язбережувальні технології в підготовці фахівців писали Н.Башаєць, В.Бобрицька, Д.Воронін, М.Гончаренко, М.Коржова. Дослідженнями проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності займалися О.Адеєва, В.Бобрицька, О.Гришина, Л.Зацепіна, С.Нікитенко [3].

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні моделі формування культури здоров'я та визначенні шляхів формування культури здоров'я студентів – майбутніх вчителів фізичної культури.

**Результат дослідження.** Культура здоров'я студентів є складовою духовної культури, однією з головних умов їх активного повноцінного життя не тільки в студентські роки, але і в майбутній професійній діяльності. Формування культури здоров'я студентів не розпочинається тільки у вищих навчальних закладах, як і не закінчується в них. Однак, саме в студентські роки воно набуває особливого значення. Це пов'язано з тим, що вік 18-22 роки характеризується як період духовно-культурної сензитивності, найбільш активного розвитку фізичних якостей, інтелектуальної, моральної та естетичної сфери, становлення й стабілізації волі та характеру, оволодіння юнаками і дівчатами повним комплексом соціальних ролей дорослої людини.

Культура здоров'я - це якісне утворення особистості, яке виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя. Вона зумовлює формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного й духовного самовдосконалення, самооздоровлення [4].

Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання та саморозвитку.

Культура здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури - поняття багатопланове. Воно охоплює принципи здорового способу життя, екологічну грамотність, знання й раціональне використання можливостей свого організму, вміння застосування народних методів оздоровлення, пропаганду медико-валеологічних знань і свідчить про прагнення студента до самовдосконалення.

Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Майбутні вчителів фізичної культури повинні добре розуміти, що кожна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником» .

Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх [10].

Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, вживають алкоголь, палять, дратівливі, некомфортно почувають себе з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя, – це означає, що у них низький рівень культури здоров'я.

Свідоме розуміння необхідності бути здоровим і прагнути стати таким – це і є елементи культури здоров'я, якими повинні володіти майбутні вчителі фізичної культури. Адже за даними МОН України та Міністерства охорони здоров'я тільки 4% випускників ВНЗ можна назвати практично здоровими, 70-80% студентів мають нервово-психічні розлади, понад 50% - страждають різними морфо-функціональними захворюваннями, 30-40% - хронічно хворі.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення впливу шкідливих звичок на організм людини. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо) [2].

Тому майбутні вчителі фізичної культури повинні не тільки самі вести здоровий спосіб життя, а й виховувати в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формувати в них гігієнічні навички і потребу вести здоровий спосіб життя.

Для того, щоб проаналізувати мотиваційний та когнітивний компоненти культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури ми провели анкетування 65 студентів 3 та 4 курсів факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка. Було з'ясовано, що більшість студентів (85,7%) вважають необхідним вести здоровий спосіб життя, проте тільки 25% визнають свій спосіб життя здоровим. Дотримуються правильного режиму праці і відпочинку лише 27,9% опитаних, а режиму харчування – 23,4% студентів. Методи загартовування для збереження та зміцнення здоров'я використовують лише 29% респондентів. Серед факторів, що послаблюють здоров'я студентів, необхідно виділити малорухомий спосіб життя. Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Стає очевидним, що поняття «культура здоров'я» тісно пов'язане з визначенням «здоровий спосіб життя».

Як зазначила Кривошеєва Г.Л. формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях студентів. Його основу складають визначені нами психолого-педагогічні умови, форми, методи і засоби розвитку культури здоров'я. Вона вважає, що формування культури здоров'я студентів відбувається в три етапи: етап самопізнання свого організму; етап самооцінювання стану свого здоров'я; етап самооздоровлення [7].

**Етап самопізнання** характеризується поглибленням знань з медико-валеологічних дисциплін, самостійністю студентів щодо вивчення свого здоров'я, рівня його культури, індивідуальних можливостей та особливостей організму. Основною метою цього етапу було створення оптимальних умов для одержання студентами найбільш повного уявлення про здоров'я в цілому і кожного з них окремо, про чинники, котрі на нього впливають. На даному етапі закладається основа формування «настанови» на здоров'я, на активне ставлення до нього.

**Етап самооцінювання** характеризується самостійністю студентів щодо адекватного оцінювання свого здоров'я, рівня його культури. Основна мета цього етапу - створення оптимальних умов для набуття студентами вмінь співвідносити отримані в результаті самопізнання уявлення про індивідуальні показники культури здоров'я з відповідними нормативними показниками.

**Етап самооздоровлення** характеризується дійовим, активним ставленням студентів до самих себе, до свого здоров'я; прагненням до поглиблення та поширення медико-валеологічних знань. Мета його полягає у створенні умов для вироблення у студентів потреби в проведенні розроблених заходів із самооздоровлення організму [7].

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до формування власної культури здоров'я та розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів передбачає виховання позитивної мотивації щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, розуміння негативного впливу шкідливих звичок, застосування всіх можливих засобів щодо здоров'язбереження.

Структура підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, повинна обов'язково включати в себе:

- спортивну та професійну підготовку;
- медико-біологічну підготовку;
- викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки вчителя;
- використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності фахівців фізичної культури.

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові вимоги, відповідно до сучасних, міжнародних, національних вимог щодо підготовки фахівців. Майбутній вчитель фізичної культури розглядається як вмотивована особистість, яка дбає про власну культуру здоров'я та спрямує свою майбутню професійну діяльність на формування здорового способу життя школярів, розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів [8].

**Висновки.** Формування культури здоров'я майбутніх вчителів фізичної культури набуло пріоритетного значення в системі підготовки майбутніх фахівців. Поряд з фаховими предметами студенти все більше вивчають такі навчальні дисципліни, які мають великі можливості для формування знань щодо культури здоров'я, мотивують до здорового способу життя. Така підготовка є одним із сучасних напрямів професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. 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.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається пошук підходів до формування культури здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку фахової освіти та визначення найоптимальніших шляхів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури з питань формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Апанасенко Г.Л., Долженко Л.П. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С.17-21.
2. Бабич В.І. 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.
3. Гаркуша С.В. Теоретичні аспекти проблеми формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання технологій збереження здоров'я / С.В.Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – №113. – С.171-173.
4. Данилко М.Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури//Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: [монографія] / Микола Тихонович Данилко. – Луцьк, 2003. – С.26-32.
5. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладі : дис. ... канд. пед. наук: спец.13.00.04/ Л.Іванова. – К., 2007.–376 с.
6. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И.Климова. – М. : Знание, 1985. – 192с.
7. Кривошеєва Г.Л. Система формування культури здоров'я студентів//Рідна шк.. – 2000 - №5. – С.66-67
8. Kryvosheieva H.L. Kultura zdorovia osobystosti yak sotsialno-pedahohichna problema// Shliakh osvity – 2001 – №1. – S.35-37
9. Kryvosheieva H.L. Kontseptsiia pidhotovky studentiv z vysokym rivnem kultury zdorovia v umovakh universytetskoï osvity // «Kultura zdorovia yak predmet osvity». – Zb. nauk. znan. – Kherson, Oldy, 2000.- S.101-105.
10. Moiseiuk V.P. Suchasni pidkhody do vyvchennia fenomenu kultury zdorovia. – Ternopil: Bohdan, 2012. – 125s.
11. Turchak A. Pidhotovka maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury do roboty z poperedzhennia shkidlyvykh zvychoh uchniv : navch.-metod. posib. / A. L. Turchak.– Kirovohrad : RVV KDPU im. V. Vynnychenka, 2013.– 212 s.
12. Brekhman I. I. Investigation and extensive utilization of wild plants / I. I. Brekhman // Nutr. A. Health. – 1982. – Vol. 1, No1. – P. 39 – 44.
13. Brekhman I. I. Man and biologically active substances. The effect of drugs, diet and pollution on health / I. I. Brekhman / Oxford: Pergamon Press. – 1980. – 89 p.
14. Popova, Larisa, Holisticky pristyp ve formovani, ochrane a upevnovani zdravi ditete / Larisa Popova // Problematika vychovydetia mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. –Brno, 1997. – С. 104 – 105.

УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

Самокиш І.І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

### ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ МОНІТОРИНГУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИШІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Анотація.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що у навчально-виховному процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах в якості моніторингу функціональних можливостей студентів в основному використовуються тестування з фізичної підготовленості. Також має місце застосування в оцінюванні функціональних можливостей функціональних проб та тестувань за допомогою дозованих фізичних навантажень з метою встановлення фізичної працездатності та інших параметрів. У світлі опублікованих даних є помітною спірність думок у визначенні функціональних можливостей за допомогою педагогічних (фізична підготовленість) та біологічних (функціональні проби) тестувань через певні неточності в одержанні результатів. На наш погляд, при використанні методики визначення функціональних можливостей за допомогою фізичного навантаження зі зміною потужності за замкненим циклом та певних тестувань з фізичної підготовленості, можна дати комплексну, більш точну та різносторонню оцінку рівня функціональних можливостей студентів.

**Ключові слова:** моніторинг, функціональні можливості, фізична підготовленість, фізична працездатність, дозовані фізичні навантаження, функціональне тестування.

**Аннотация.** Самокиш И.И. Основные проблемы мониторинга функциональных возможностей студентов вузов во время учебно-воспитательного процесса физического воспитания. Анализ научно-методической литературы показал, что в учебно-воспитательном процессе физического воспитания в высших учебных заведениях в качестве мониторинга функциональных возможностей студентов в основном используются тестирования по физической подготовленности. Также имеет место применение в оценке функциональных возможностей функциональных проб и тестирований с помощью дозированных физических нагрузок с целью установления физической работоспособности и других параметров. В свете опубликованных данных является заметной спорность мнений в