

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

проявах, сферах, рівнях. Слід зазначити, що питання здорового способу життя частково вивчаються школярами в загальноосвітній школі. Досвід показує, що такого обсягу і змістового рівня інформації щодо означених питань для студентів сучасних вищих навчальних закладів недостатньо. Окрім загальних знань з першої медичної допомоги треба включити питання раціонального харчування, попередження порушень опорно-рухового апарату та зору, профілактики шкідливих звичок, ВІЛ/СНІДу, наркоманії, венеричних та інфекційних захворювань у

курс «Безпека життєдіяльності» для студентів усіх спеціальностей та форм навчання [2].

Аналіз освітньої практики показав, що в науковій літературі не сформувалося однозначного підходу у визначенні основного поняття «культура здорового способу життя». Однак, при розгляді феномена здоров'я виявлена сукупність його чотирьох компонентів: духовне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я й фізичне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В.І. Бобрицька., Полтава: ТОВ «Поліграф. центр «Скайтек», 2006., 432 с.

2. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. закладів освіти. В 2 ч. / Бобрицька В.І., Гладкий С.О., Гриньова М.В. та ін.; за ред. В.І. Боб-

рицької, Полтава: ТОВ «Поліграф. центр «Скайтек», 2000. – 306 с.

3. Педагогіка вищої школи / В. Андрущенко, І.Д. Бех, І.С. Волошук та ін. ; за ред. : В.Г. Кременя, В.П. Андрущенка, В.І. Лугового. К. : Пед. думка, 2009. 256 с.

ВПЛИВ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА ВИБІР СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Тітов Олег Олексійович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Здоров'я є одним з головних компонентів людського капіталу. В сукупності з рядом інших факторів здоров'я визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її духовного, соціального розвитку.

Як відомо, здоров'я юнацької молоді формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормальних показників рівня фізичного здоров'я студентів залежить здатність їх організму зберігати стійкість та адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Також не варто забувати про суворі наван-

таження з боку навчального процесу, зростаючий потік інформації, потреба в більш глибоких знаннях від фахівців вимагає і буде вимагати все більших знань від студентів. Збереження здоров'я в юнацькому віці має бути головним пріоритетом для студентів вищих навчальних закладів на ряду з рівнем успішності.

У зарубіжній психології дослідженнями юнацького віку займалися у різних напрямках, зокрема з метою аналізу становлення ідентичності (Е. Еріксон, Д. Марія), Я-концепції (Р. Бернс), механізмів самоактуалізації (Е. Шостром); у вітчизняній – вив-

чення психологічних закономірностей та особливостей розвитку юнаків здійснювали: М. Алексеєва, Л. Божович, Л. Виготський, Л. Долинська, І. Дубровіна, І. Кон, Б. Круглов, Л. Орбан, В. Петровський, О. Скрипченко та ін. Основою для планування майбутнього життя юнаків виступає ряд якісних новоутворень, які відбуваються у розвитку особистості в юнацькому віці [1; 2].

Відбуваються корінні перетворення в будові мотиваційно-особистісної сфери юнака. Вона набуває ієрархічного характеру, мотиви стають такими, що не безпосередньо діють, а виникають на основі свідомо ухваленого рішення, багато інтересів приймають характер стійкого захоплення.

У мотиваційній структурі процесу спілкування відбуваються значущі зміни: втрачають актуальність відношення з батьками, вчителями, першорядної значущості набувають відносини з однолітками, яскраво виявляється аффіліативна потреба в приналежності якій-небудь групі, виявляється тенденція до пошуку близьких дружніх зв'язків, заснованих на глибокій емоційній прихильності і спільності інтересів [2].

Одним з провідних новоутворень в юнацькому віці можна назвати зміни в самосвідомості особистості у всіх її проявах: самопізнанні, саморегуляції, самоконтролі, самооцінці, самоцінності, самореалізації, які зумовлюють становлення її нової соціальної позиції та образу життя в цілому. Розвиток даних компонентів самосвідомості в юнацькому віці переходить на новий якісний рівень де людина застосовує не тільки прийоми самосприйняття, а й самоаналізу. Самоосмислення, рефлексії та самореалізації. Формування цих здібностей виступає підґрунтям для створення особистістю цілісного та усталеного уявлення про себе.

Наприкінці XIX ст. – на початку XX ст. проблема здоров'я збереження набула особливого значення. Науковці з анатомії, фізіології та гігієни людини розпочали наукові дослідження цієї проблеми, оскільки цьому сприяла зростаюча соціальна цінність здоров'я людини.

У XX столітті російські та вітчизняні учені починають активно вивчати різні аспекти здоров'я і чинники, що впливають на здоровий спосіб життя людини. З'являється

велике число різних по спрямованості, структурі і вмісту визначень і підходів до поняття «здоров'я». Ряд авторів сприймає здоров'я як нормальну функціональну здатність організму (Д. Венедіктов, В. Скарбників), інші – розуміють лише як відсутність хвороби, хворобливих станів, або хворобливих змін (А. Серенко, В. Ермакова). Здоров'я розглядають, як динамічна рівновага організму і чинників довкілля (А. Ізуткин, Г. Царегородцев) [2].

Великого значення збереженню здоров'я молоді надавав В. Сухомлинський, який у своїх роботах розглядав такі засоби збереження та зміцнення здоров'я молоді, як ранкова гімнастика, рухова активність, ходьба босоніж, походи, праця взимку на свіжому повітрі, купання у відкритих водоймищах, режим харчування (застосування продуктів, багатих на вітаміни). Його увага акцентувалася на принципах збереження здоров'я молодіза допомогою профілактики, ранньої діагностики, ліквідації проблем зі здоров'ям, що виникають, раціонального харчування та зміни поведінки в аспекті збереження здоров'я.

Є безліч визначень категорії «здоров'я», в яких автори роблять акцент на різні сторони цього поняття: лікарки, фізіологи – на роботу організму, психофізіологічні особливості (Г. Біліч, Л. Назарова, 1998; Н. Вартапетова, 1999; В. Казначеев, 1989; Ю. Лісцін, 1974; А. Малигін, 2001; Ю. Мельник, 2000), психологи – на нормальний, гармонічний особистісний розвиток (К. Абульханова-Славська, 1980; Б. Ананьєв, 1996; Л. Анциферова, 1978; А. Асмолов, 1990; Л. Божович, 1972; Б. Братусь, 1988; Л. Виготський, 1956; А. Петровський, 1992; В. Петровський, 1997; С. Рубінштейн, 1946; [1].

У вітчизняній психології вивченням проблеми конфліктів займалися Л. Петровська, А. Анцупов, А. Шипілов, К. Платонов, В. Казаков, А. Ершов, Н. Грішина, Д. Кайдалов, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, Е. Суїменко, А.Г. Ковальов та ін. Ними було розроблено понятійну схему опису конфлікту: суть конфлікту, його генезис, еволюція конфлікту, класифікація, структура, динаміка, функції, інформація в конфлікті, попередження, вирішення конфлікту, методи діагностики і дослідження конфлікту [1].

Отже, можна зробити висновок, про необхідність звернення уваги на вибір стилю поведінки в конфліктних ситуаціях і його залежність від рівня фізичного здоров'я особистості. Адже, саме від того, як юнаки будуть ставитися та підтримувати своє здоров'я, а головне, що виступатиме вирішальною рушійною силою задля досягнення цього, буде залежати якість і успіх їх подальшої навчально-професійної діяльності, встановлення тих аспектів мотиваційно-особистісної сфери розвитку, які є притаманними саме сучасному поколінню і його існуванню у даному соціумі.

Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі мотивації та необхідності вирішення проблем пов'язаних із фізичним здоров'ям. Найбільш значущими чинниками, які впливають на формування позитивної мотивації й активного відношення до оздоровчої діяльності в умовах навчання у вищому навчальному закладі, є необхідність зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Найчастіше за наявності позитивного прикладу серед викладачів чи

колективу, у студентів ВНЗ виникає мотивація на результат діяльності (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження). Це ще раз доводить, що при формуванні мотивації до підтримання фізичного здоров'я насамперед важливим є особистий приклад викладача, його активність, залучення студентів до роботи, до спільних зусиль, які в кінцевому результаті приведуть до поліпшення загального самопочуття та внутрішньої гармонії.

Життя людини неможливо зрозуміти, якщо не брати до уваги найвищі прагнення, цінності, мрії, яким вона додає особливий, позитивний життєвий сенс. Цілі, які люди ставлять перед собою, в значній мірі вибираються індивідуально. У постійному прагненні до досконалості вони здатні планувати свої дії і визначати свою долю. Кожна людина має можливість вільно створювати свій власний стиль життя і відповідати за те, ким вона стає і як поводить. У зв'язку з цим, наша поведінка мислиться як процес безперервного вибору та ухвалення рішень на основі зважування поведінкових альтернатив.

Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. К.: «Центр учбової літератури», 2007.

2. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. та ін Вікова та педагогічна психологія. Навч. Посібник/. – К.: Просвіта, 2001. 416 с..

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я – КОНЦЕПЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Антощук Наталія Леонідівна

студентка 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Основою теперішнього виховного процесу є виховання життєвої позиції людини, формування її як громадянина своєї держави, як особистість з позитивною Я-концепцією. У нинішніх умовах ми можемо

говорити про перехід особистісно-орієнтованої моделі освіти, згідно з якою дитина – мета і цінність процесів навчання та виховання. Адже, становлення самосвідомості юнаків має своє завершення в усвідомленні