7. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education / J. Liukkonen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. – P. 295–308.

8.Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

9.Zeigler E. Issue in North American physical education and sport / E. Zeigler. – Washington: AAHREP, 2009. – 279 p.

УДК

С. І. Бобровник
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

У статті зазначено, що результатами формування цінності здоров'я у студентів є їх повноцінна біологічна і соціальна адаптація до умов життя, що постійно змінюються, інтеграція в практичну життєдіяльність, максимальне самовираження індивідуальності особистості та активна життєдіяльність. У контексті цього основним завданням вищої школи є професійна підготовка майбутніх фахівців, підготовлених будувати новий соціум і жити в ньому, орієнтуватися на нові життєві цінності, серед яких однією з головних виступає усвідомлення соціальної та особистісної цінності здоров'я. Важливою особистісно-психологічною властивістю, що припускає наявність стійкого, мотивованого інтересу студентів до підтримки і зміцнення здоров'я, є усвідомлена оцінка соціального і особистісного значення здоров'я. При цьому соціально значущі цілі взаємодіють з особистісними намірами і мотивами, супроводжують напрацювання особистісної позиції стосовно власного здоров'я та активізують процес фізкультурно-оздоровчої діяльності.

***Ключові слова**: формування, цінності здоров'я, студенти, вищі педагогічні навчальні заклади.*

Бобровник С. И. Формирование ценности здоровья у студентов высших педагогических учебных заведений.

В статье отмечено, что результатами формирования ценности здоровья у студентов являются их полноценная биологическая и социальная адаптация к условиям жизни, которые постоянно изменяются, интеграция в практическую жизнедеятельность, максимальное самовыражение индивидуальности личности и активная жизнедеятельность. В контексте этого основным заданиям высшей школы является профессиональная подготовка будущих специалистов, подготовленных строить новый социум и жить в нем, ориентироваться на новые жизненные ценности, среди которых одной из главных выступает осознание социальной и личностной ценности здоровья. Важным личностно-психологическим свойством, которое допускает наличие стойкого, мотивированного интереса студентов к поддержке и укреплению здоровья, является осознанная оценка социального и личностного значения здоровья. При этом социально значимые цели взаимодействуют с личностными намерениями и мотивами, сопровождают наработку личностной позиции относительно собственного здоровья и активизируют процесс физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Ключевые слова**: формирование, ценности здоровья, студенты, высшие педагогические учебные заведения.*

Bobrovnik S.I. Formation of the value of health among students of higher educational establishments.

It is marked in the article, that the results of forming of value of health for students it is been their valuable biological and social adaptation to the terms of life, which constantly will be replaced, integration in practical vital functions, maximal self-expression of individuality of personality and active vital functions.

In modern times the problem of preservation and strengthening of health of students is one of the leading places in the system of social values and priorities of society. Beauty young man, as an indicator of social progress and a reflection of the socio-economic welfare of the country, shows the social and economic potential of society.

Formation of the value of health in students of higher educational institutions allow awareness of the need to strengthen, preserve and restore health, understanding their own actions, internal states and feelings developments on this basis health savings beliefs and attitudes oriented active sports and recreational activities.

High performance forming in students the value of health is achieved with the active use of innovative technologies, including information and communication technologies in the sports and recreational activities of constructive interaction between teachers and students, students of life phased correction by means of physical culture.

Prospects for further research seen in the development of guidelines on the formation of the value of health in students of higher educational institutions.

In modern times the problem of preservation and strengthening of health of students is one of the leading places in the system of social values and priorities of society.

***Keywords**: forming, values of health, students, higher pedagogical educational establishments.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Підготовка фахівців у сучасних соціально-економічних умовах припускає вирішення завдань, які пов'язані з оволодінням студентами необхідними знаннями, уміння та навичками, які б за своїм якісним рівнем відповідали сучасним вимогам до майбутніх кадрів і «цивілізаційному виклику» в будь-якій сфері професійної діяльності. Прагнення до найбільш ефективного досягнення цих завдань сприяє постійному

вдосконаленню системи вищої педагогічної освіти, забезпечення наукового аналізу та обґрунтованого коригування усіх основних складових навчально-виховного процесу, включаючи його змістовне і методичне наповнення, оцінювання всіх «зовнішніх» стосовно системи чинників, що впливають на процес функціонування вищих навчальних закладів.

Науково-технічний прогрес і розвиток соціального знання дозволяють досліджувати здоров'я з аксіологічних позицій. Соціокультурний підхід відкриває необхідність підвищення культури здоров'я та усвідомлення його як цінності студентської молоді [6, с. 10].

Здоров'я людини як цінність розглядали вітчизняні (Н. І. Ашиток [1], Б. В. Братаніч [3], В. О. Гружевський [5], О. Сабіров [8] та ін.) та зарубіжні (C. L. Edelman [9], S. P. Englebardt [10], R. S. Gold [11], J. W. Kuzma [12], M. LaFleur-Brooks [13], W. A. Payne [14] та ін.) науковці.

Формулювання мети дослідження

Мета статті полягає у характеристиці формування цінності здоров'я у студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасний період проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді займає одне з провідних місць в системі соціальних цінностей і пріоритетів суспільства. Здоров'я молодої людини, як показник суспільного прогресу та віддзеркалення соціально-економічного благополуччя країни, свідчить про соціальний і економічний потенціал суспільства.

Аналіз такого феномену, як студентство, неможливо здійснити без розгляду сутності поняття «молодь». Студентство має свої особливості та відмінності. Передусім це приблизно один вік 17-23 років, однаковий або близький до такому рівень освіти, особливий вид діяльності, яким є навчання, принципово схожий життєвий досвід, прагнення до постійного підвищення якості й збільшення обсягу знань. Студентство, як частина молоді, представляє собою соціальну єдність. Дослідники (Г. І. Железовська, І. С. Кон, Н. В. Кузьміна, А. К. Маркова та ін.) розглядають студентство як найбільш значущий період для включення особистості в різні соціальні середовища, напрацювання нових стійких способів поведінки, оволодіння новими принципами і нормами громадської поведінки. У той же час, як свідчать дані науковців (В. Ю. Александрова, А. В. Прохоров, Г. Н. Тростанецька та ін.), для сучасного студентства характерні численні негативні прояви. Це обумовлює необхідність ведення в навчально-виховний процес вищих педагогічних навчальних закладів спеціально організованої роботи з формування цінностей здоров'я у студентів. Основними культурно-психологічними регулювальниками процесу становлення соціальної зрілості студентів і одночасно показниками положення молоді в суспільстві виступають ціннісні орієнтації, що мають відносно стійку ієрархічну систему цінностей.

Аналіз наукової літератури свідчить про ті, що з позицій сьогодення поняття «здоров'я» тлумачиться по-різному. Так, на думку генерального директора Всесвітньої організації охорони здоров'я доктора H. Mahler, здоров'я не можна розглядати як наслідок тільки індивідуального способу життя, у відриві від інших сторін, бо це стан динамічної рівноваги між організмом і його довкіллям. Л. М. Києлевяйнен тлумачить здоров'я як цілісний, багатовимірний, динамічний стан людини, що проявляється в оптимальному збереженні біологічних, психічних і фізіологічних функцій організму, що забезпечує необхідний суспільству рівень соціально-трудової активності, максимальну тривалість активного життя і що розвивається під впливом економічних умов, стану довкілля, природно-кліматичних умов, біологічних можливостей організму, способу життя, стану системи освіти та охорони здоров'я [7, с. 13].

Теоретичний аналіз праць Л. І. Альошиної, Д. В. Вікторова, І. В. Єфімової, Н. К. Іванової, Л. П. Шиповської дозволив Н. В. Васильєвій охарактеризувати мотиваційно-ціннісне ставлення до здоров'я як систему мотивів особистості, що акумулює і спрямовує її моральні, духовні і фізичних прояви у різні сфери життєдіяльності з позицій здоров'язбереження [4, с. 12]. На думку вченої, мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здоров'я є соціально обумовленою причетністю особи до конкретного виду здоров'ястворювальної діяльності, формування якої залежить від індивідуально-типологічних особливостей студентів [4, с. 12].

Найповніше взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя виражається в понятті «здоровий спосіб життя». У сучасний період дослідження проблеми здорового способу життя ведеться в трьох основних напрямах: 1) з позицій філософсько-соціологічного напряму здоровий спосіб життя розглядається як глобальна соціальна проблема, інтегральний показник культури особистості та суспільства, об'єктивна потреба сучасного громадського розвитку; 2) медико- біологічний напрям базується на науково обґрунтованих санітарних нормах і розглядає здоровий спосіб життя як гігієнічну поведінку; 3) психолого- педагогічний напрям вказує на провідну роль свідомості, поведінки, мотиваційно-ціннісного ставлення особистості до зміцнення та збереження здоров'я.

Здоровий спосіб життя є складовою загальної культури особистості, що характеризує ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, спрямована на його збереження, зміцнення з метою максимальної самореалізації особистісного потенціалу, втілена в єдності мотиваційно-ціннісного (цілі, мотиви, ціннісні орієнтації); емоційно-вольового (емоційне оцінювання досягнутого, наполегливість, воля в організації власної життєдіяльності); змістовно-операційного (досвід організації та реалізації способів і форм життєдіяльності) компонентів [2, с. 14].

В основі побудови індивідуальної програми здорового способу життя лежить домінуючий мотив, з яким пов'язані рівень активності особистості студента відносно свого здоров'я та рівень його індивідуальної системи цінностей, що забезпечують актуалізацію ресурсів особистості у процесі побудови індивідуальних програм оздоровлення.

Формування цінності здоров'я у студентів пов'язана з культивуванням установки на здоровий спосіб життя, яку Н. А. Безруких розглядає як готовність особи наслідувати норми і вимоги здорової життєдіяльності, заснованої на свідомій орієнтації людини на певний спосіб сприйняття, ставлення та реагування в ситуаціях, які впливають її фізичне, психічне й духовне здоров'я [2, с. 21]. Це формування, вважає Н. А. Безруких, є тривалим
і багатоаспектним процесом, успішність якого визначається такими умовами: 1. Охоплення в процесі формування установки найважливіших параметрів життєдіяльності особи, що включають: дотримання оптимального рухового режиму;

тренування імунітету та загартування; організацію раціонального харчування і режиму життєдіяльності; психофізіологічну регуляцію; виховання психосексуальної і статевої культури; профілактика шкідливих звичок; валеологічну самоосвіту. 2. Урахування цілісної єдності трьох аспектів роботи: засвоєння системи знань про суть здорового способу життя і шляхи його формування; стимулювання самосвідомості людини, спрямованої на емоційне ставлення до ідеї здорового способу життя; освоєння норм поведінки, відповідних здоровому способу життя. 3. Орієнтація при організації процесу формування установки на здоровий спосіб життя на специфіку вікових етапів розвитку особистості [2, с. 12].

Формування цінності здоров'я у студентів вищих педагогічних навчальних закладів включає ряд етапів: перший етап пов'язаний з розумінням сенсу інформації про зміцнення та збереження здоров'я, визначення її місця в наявній системі знань; другий етап характеризує співвідношення здоров'язбережувального знання з наявною системою цінностей, формування на її основі позитивного ставлення, ціннісних орієнтацій та установок на здоров'я; третій етап забезпечує розвиток здоров'язбережувальної самосвідомості, яка з часом трансформуються в здоровий спосіб життя. На цій базі формуються особистісні риси, якості, що проявляються в цілеспрямованій, систематичній та регулярній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Необхідність вивчення взаємозв'язку і взаємообумовленості ціннісного ставлення до здоров'я та фізичної культури у навчально-виховному процесі зумовила розгляд складових ціннісного потенціалу фізичної культури. Аналіз теорії і практики фізичної культури дозволяє виділити у фізичній культурі наступні групи цінностей: інтелектуальні, рухові, технологічні і мобілізаційні та ін.

Теоретичний аналіз фізичної культури з позицій культурологічного, особистісного, діяльнісного, системного, акмеологічного, професійного та інших підходів дозволив виділити її особистісно-моральний потенціал. Л. М. Києлевяйнен вказує, що фізична культура здійснює істотний вплив на духовний, моральний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та руховий розвиток особистості, робить її суб'єктом власного здоров'я, забезпечує творче довголіття, продуктивну життєдіяльність, створює необхідні умови для адаптації до конкретних соціальних, економічних і кліматичних умов, сприяє підвищенню ефективності трудової діяльності, професійної компетентності, психічного та фізичного благополуччя [7, с. 14].

На основі аналізу робіт Т. В. Ахутіної, М. Я. Виленського, В. В. Колбанова, І. Н. Смирнова, Л. Г. Татарникової та інших дослідників Н. В. Васильєвою було виявлене, що формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я в процесі фізичного виховання тісно пов'язане з проведенням у вищих навчальних закладах таких заходів: активізації вирішення соціально значущих проблем у профілактичній роботі; організації фізкультурно-масових оздоровчих заходів; розробки засобів заохочення здорового стилю життя; надання медичної допомоги студентам, що входять в соціальні групи ризику; профілактики суспільно значущих захворювань [4, с. 12]. Тільки взаємозв'язок усіх учасників навчально-виховного процесу при відповідному ставленні їх до здоров'я дозволяє вирішити завдання залучення студентської молоді до здорового стилю життя. На основі цього Н. В. Васильєвою були виділені педагогічні умови, які сприяють ефективному формуванню у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я у процесі фізичного виховання: побудова аудиторної та позааудиторної діяльності з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням індивідуальних особливостей, стану здоров'я і потреб особи; актуалізація знань про здоров'я та його цінність для особи і суспільства в змісті практичних занять; формування у студентів уміння контролювати процес оволодіння навичками самостійного використання засобів фізичної культури з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення; організація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студента в інструктивно-консультативній взаємодії з викладачем [4, с. 14].

ВИСНОВКИ. Формування цінності здоров'я у студентів вищих педагогічних навчальних закладів допускає усвідомлення необхідності зміцнення, збереження і відновлення здоров'я, осмислення власних дій, внутрішніх станів, почуттів і напрацювання на цій основі здоров'язбережувальних переконань і установок, орієнтованих на активну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Висока результативність формування цінності здоров'я у студентів досягається при активному використанні інноваційних технологій, зокрема інформаційно-комунікаційних технологій, у процесі фізкультурно-оздоровчій діяльності, організації конструктивної взаємодії викладачів і студентів, поетапній корекції життєдіяльності студентів засобами фізичної культури.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо у розробленні методичних рекомендацій щодо формування цінності здоров'я у студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашиток Н. І. Здоров'я людини як соціальна цінність в освітньо-мовному контексті / Н. І. Ашиток // Фізичне виховання, спорт і культура здоровя у сучасному суспільстві. – 2010. – № 1. – С. 3-7.

2. Безруких Н. А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н. А. Безруких. – Саратов, 2006. – 20 с.

3. Братаніч Б. В. Здоров'я як цінність людини та складова культури: філософсько-освітні аспекти / Б. В. Братаніч, Ю. С. Хоменко // Філософія і політологія в контексті сучасної культури. – 2011. – Вип. 2. – С. 43-50.

4. Васильева Н. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов вуза в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н. В. Васильева. – Чебоксары, 2013. – 21 с.

5. Гружевський В. О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Гружевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 20-24.

6. Доборадных М. Б. Формирование ценности здоровьячг студентов в процессе их профессионального образования : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / М. Б. Доборадных. – Москва, 2003. – 19 с.

7. Киэлевяйнен Л. М. Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Л. М. Киэлевяйнен. – Тверь, 2012. – 21 с.

8. Сабіров О. Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі / О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 2. – С. 16-20.

9. Edelman C. L. Health promotion: throughout the lifespan [Text] / C. L. Edelman, C. L. Mandle. – 5 ed. St. Louis, Missouri : Mosby, 2002. – XXIV, 801 p.

10. Englebardt S. P. Health care informatics: An interdisciplinary approach [Text] / S. P. Englebardt, R. Nelson. – St. Louis, Missuori[etc.] : Mosby, 2002. – XXX, 576 p.

11. Gold R. S. HealthQuest 2.0 [Electronic resource]: An interactive exploration of your health and well-being / R. S. Gold, N. L. Atkinson. – Boston [etc.] : McGraw-Hill, 2001. – 1 electron. opt. dysk CD-ROM.

12. Kuzma J. W. Basic statistics for the health sciences / J. W. Kuzma, S. E. Bohnenblust. – 4. ed. – Mountain View, California[etc.] : Mayfield, 2001. – XIII, 364 p.

13. LaFleur-Brooks M. Health unit coordinating: formerly unit secretary [Text] / M. LaFleur-Brooks, E. Gillingham. – 5. ed. – Elsevier : Saunders, 2004. – XXIV, 658 p.

14. Payne W. A. Understanding your health / W. A. Payne, D. B. Hahn. – 6. ed. – Boston[etc.] : McGraw-Hill, 2000. – XLII,742 p.

УДК 796.015.6:378

Бойко Г. Л, Бітко С. М.
Національний технічний університет України «КПІ»

СИСТЕМА КОНТРОЛЮ ТА УПРАВЛІННЯ РЕЗЕРВНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Система контролю і управління резервними можливостями студентів в умовах навчального процесу з фізичного виховання. Бойко А.Г, Бітко С.М. Запропонована система контролю і управління функціональним станом організму студентів на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: *контроль, управління, функціональний стан, фізичне виховання, щоденник самоконтролю, студенти.*

Бойко А.Л., Битко С.Н. Система контроля и управления резервными возможностями студентов в условиях учебного процесса по физическому воспитанию.

Предложенная система контроля и управления функциональным состоянием организма студентов на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова*: контроль, управление, функциональное состояние, физическое воспитание, дневник самоконтроля, студенты.*

Boyko A.L., Bitko S.N. Control system reserve capacity of students in educational process physical education.

The problem of control and reserve capacity of students in the educational process of physical education. Purpose - development diary as self-control system functional state of students in the classroom for physical education. Materials: analyzes more than 78 variants of self-diaries used to evaluate the functional and physical condition in health clinics, sports, classes of physical education, physical education in schools and universities.

Creating a blog for current control of physical and functional state of students and teachers due to lack of a comprehensive approach to assessing the state of health in the classroom for physical education. Existing examples diaries of self-control do not meet the physical education in high school

Results: A diary of self-control which includes three components:

- *Anthropometric - anthropometric indices and passport data - height, weight, age, sex, perhaps an additional and vital capacity index,*
- *Functional - Heart rate at rest in the morning after sleep, heart rate at the beginning of classes on physical training, heart rate at the end of classes in physical education, health at the beginning and end of the session.,*
- *Complex - simple functional tests that may hold the student himself under the guidance of a teacher. This sample Ghencea, Schultz, Romberg, Harvard test. Such tests should be performed every 1-2 weeks with subsequent analysis results.*

Current regular monitoring and laboratory tests allow to prevent a failure of adaptation of the students. The proposed diary self-control blog can be used by students both during classes and during independent. Conclusions: The proposed system control and functional state of students in the classroom for physical education allows: to monitor individual health; harmonize the regime of motor activity and mode of loading; generate recommendations for selecting the sport and physical activity.

Keywords: *control, management, functional status, physical education, diabetes diary, students.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

В сучасному суспільстві (техногенній цивілізації) все більше значення набуває самостійний, свідомий та регулярний контроль як за функціональним станом, так і здоров'ям людини в цілому. Сучасні підходи до оцінки функціонального стану сомато-сенсорної системи, яка забезпечує виконання спеціальної рухової функції, характерної для