УДК 378.147

Ірина Вячеславівна Панасюк,
доцент кафедри фізичного виховання,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

Світлана Георгіївна Пільова,
доцент кафедри фізичного виховання,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті висвітлено проблему формування культури здоров'я майбутніх учителів у процесі професійної підготовки. Визначено, що значному погіршенню здоров'я студентської молоді, під час навчання, сприяють соціальні переміни, життєві труднощі, постійне відчуття нестачі часу; хронічне психоемоційне перенапруження, різке обмеження фізичного компонента в життєдіяльності; порушення режиму дня, нерегулярне і незбалансоване харчування. Подано результати анкетування, які засвідчили, що майбутні вчителі здебільшого не дотримуються здорового способу життя і не замислюються про стан свого здоров'я.

***Ключові слова**: майбутні вчителі, чинники погіршення здоров'я, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення до здоров'я.*

Актуальність дослідження зумовлена тенденцією негативних змін у стані здоров'я студентів. За останні роки збільшилася кількість студентів, яких за станом здоров'я віднесено до спеціальних медичних груп, більшість з яких мають хронічні захворювання. З огляду на це, одним із найважливіших завдань вищих навчальних закладів є формування культури здоров'я студентів. Особливо це стосується підготовки майбутніх учителів, оскільки в Україні одним із пріоритетних напрямів у системі освіти визначено виховання в особистості відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я довколишніх людей, про що наголошено в Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту» тощо.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що проблеми збереження й зміцнення здоров'я були постійною увагою науковців у різноманітних аспектах: формування здорового способу життя, культури здоров'я (В. Бобрицька, А. Богуш, О. Бондаренко, В. Горащук, Б. Долинський, О. Дубогай, В. Зайцев, О. Куделіна, В. Нестеренко, П. Плахтій, І. Поташнюк, С. Страшко, Б. Шиян, І. Яковлєва та ін.); здоров'язбережувальні технології у підготовці спеціалістів (С. Гримблат, Ю. Кобяков, Л. Коваль, М. Коржова, М. Носко, К. Оглоблін, М.Сентизова, Г. Соловйов та ін.). Теоретичні питання в галузі культури здоров'я досліджували В. Бароненко, Н. Бірюков, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Віленський, І. Глинянова, І. Ільїна, В. Ірхіна, В. Колбанов, С. Лебедченко, В. Магін та ін.

Науковцями зазначається, що проблема збереження здоров'я студентів стає все більш актуальною, оскільки у педагогів вищої школи відсутні чіткі орієнтири і реальні можливості для повномасштабної виховної роботи з метою збереження і зміцнення здоров'я студентів; відсутня універсальна сучасна педагогічна технологія оздоровлення студентів, що реально охоплювала б всі аспекти їхньої життєдіяльності і була спрямована на ефективне вирішення питання зміни образу життя й формування потреби в здоровому способі життя; відсутня можливість реального контролю й обліку стану здоров'я студентів [6, с. 5].

Мета статті полягає у висвітленні проблеми формування культури здоров'я майбутніх учителів у процесі професійної підготовки, усвідомлення ними значущості здоров'я в подальшій професійній діяльності, визначення їхнього ставлення до дотримання здорового способу життя, власного здоров'я.

На необхідності навчання студентів не тільки як майбутніх фахівців, але і як майбутніх батьків піклуватися про своє здоров'я, прищеплення навичок здорового способу життя наголошує О. Васильєва, зазначаючи, що поряд із посиленням соціальних і економічних чинників, що негативно впливають на стан здоров'я громадян, спостерігається зниження загального рівня культури здоров'я, багато людей завдають шкоди своєму здоров'ю через незнання основ здорового способу життя, наявності шкідливих звичок, що руйнують організм і психіку (куріння, наркоманія, алкоголізм), а також неадекватних форм реагування на стресові ситуації, що є результатом безвідповідального ставлення до стану власного здоров'я. Водночас здоров'я визначається такими психологічними чинниками, як рівень самосвідомості людини, настанова на здоровий спосіб життя, знання конкретних стратегій і методів самооздоровлення, прийняття всієї повноти відповідальності за своє життя, зокрема, за своє здоров'я [4, с. 12].

Натомість ученими (С. Бондар, В. Смирнова, Т. Виборнова, Ю. Гордєєв, І. Гордєєва, В. Ірхін, С. Філіппова та ін.) відзначається, що здоров'язбережувальна педагогічна система, яка існує у вищому навчальному закладі є малоефективною і здоров'я студентів від курсу до курсу погіршується. Причини такого стану Ю. Кобяков вбачає в перевантаженні студентів навчальними заняттями, обсяг яких перевищує фізіологічно допустимі норми і вимоги, що неминуче призводить до гіпокінезії – антиподу рухової активності [8, с. 12].

Серед чинників, що послаблюють здоров'я студентів, І. Бердніков виокремлює нерухомий або малорухливий спосіб життя, що різко послаблює організм і призводить до сумних наслідків. Фізичні вправи – обов'язкова умова гармонійного розвитку, нормального життя, оптимального функціонування людського організму. Проте фізична активність повинна здійснюватися в розсудливих межах, інакше її наслідки можуть виявитися шкідливими, тобто вона повинна бути оптимальною. Фізичні вправи зміцнюють не тільки організм, вони впливають і на психіку людини: сприяють формуванню волі і цілеспрямованості, бадьорості духу і гарному настрою, тренують сприйняття і мислення, пам'ять і уяву, сприяють підвищенню естетичної культури, формуванню моральних якостей [2, с. 64].

На жаль, зазначають дослідники (А. Ісаєв, С. Кубицький, Н. Мішаров), у студентів не вистачає волі для систематичних занять фізичними вправами, у них не вироблена потреба в заняттях фізичною культурою, не сформована культура здоров'я. Суттєво послаблює здоров'язбережувальну діяльність освітніх навчальних закладів хронічне відставання матеріально-технічної бази від сучасних вимог, науково-методична незабезпеченість, відсутність необхідних фінансових коштів на організацію оздоровчої діяльності. З-поміж чинників, що поглинають низьку ефективність здоров'язбережувальну діяльність сучасної системи освіти, виокремлюється недостатній рівень компетентності педагогів вищого навчального закладу з питань охорони і зміцнення здоров'я студентів, відсутність готовності педагогів до формування культури здоров'я студентів [7, с. 23].

У зв'язку з цим, на думку Ю. Кобякова, перед вищою освітою постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до навчання інноваційного типу, в основі якого повинна полягати насамперед турбота про здоров'я студентів, що є генетичним, культурним і професійним потенціалом нації. Широке впровадження технічних засобів і комп'ютерних технологій у навчальний процес вищої школи зумовило інтенсивність інформаційного потоку, що постійно збільшується. З іншого боку, обмежений час на переробку й засвоєння інформації, необхідність заучування значних обсягів матеріалу, перевантаженість навчальних програм у поєднанні з недосконалим режимом харчування й ірраціональною організацією дозвілля примушують займатися студентів до 10-12 годин, а в період сесії – до 14-16 годин на добу. Обсяг та інтенсивність навантажень, які відчувають сьогодні студенти, наближається до рівня, який називають «межею фізіологічних можливостей організму», що призводить до дисгармонії у розвитку особистості а, отже, не може негативно не позначатися на формуванні таких професійно значущих психічних якостях студентів, як стійкість уваги, розумову працездатність тощо [8, с. 57].

Особливо важливо проводити роботу з формування культури здоров'я з майбутніми учителями, оскільки саме вчителі несуть відповідальність за життя і здоров'я учнів. Пріоритетною метою фізкультурної освіти в педагогічних ВНЗ В. Пристинський визначає всебічний розвиток особистості, а першорядними завданнями: організацію навчальної діяльності в контексті формування культури здоров'я; розвиток психічних процесів, що забезпечують повноцінну освіту (уяву, логічне й образне, валеологічне мислення); актуалізація комунікативної діяльності, уміння спілкуватись і співпрацювати з іншими й виокремлює основні принципи культури здоров'я: 1) принцип збереження й підвищення резервів здоров'я, на основі яких відбувається забезпечення життєдіяльності на біологічному, психічному та соціальному рівнях; 2) адаптація (пристосування організму до змін навколишнього середовища, здатність реагувати на зовнішні подразники); 3) збільшення ресурсів здоров'я [10, с. 130].

Культура здоров'я особистості, на думку В. Горащука, є важливим складовим компонентом загальної культури людини, зумовлена матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження й зміцнення її здоров'я [5, с. 7].

В. Бабич розглядає культуру здоров'я людини як інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності. Культура здоров'я як частина загальної культури особистості, що характеризується її динамічним станом, фізичним і психофізичним здоров'ям, мотиваційно-ціннісними орієнтаціями щодо збереження й зміцнення здоров'я, сукупністю спеціальних знань, соціальних та моральних цінностей, набутих унаслідок освіти, виховання й самовиховання, зумовлена дотриманням у повсякденній діяльності навичок здорового способу життя [1, с. 8].

Поняття «культура здоров'я студентів» І. Яковлєва трактує як інтегративний компонент базової культури людини, що містить культурно-оздоровчу грамотність і культурно-оздоровчу готовність, у структурі яких виокремлюються чотири аспекти: гностичний, аксіологічний, діяльнісний, оцінний. Під культурно-оздоровчою грамотністю дослідницею розуміється володіння

людиною (педагогом, студентом) професійними і культурно-оздоровчими знаннями високого ступеня узагальнення, інтеграція яких забезпечує науково обґрунтоване їх застосування та широке перенесення в майбутню професійну діяльність. Культурно-оздоровча готовність – це стан особистості, що характеризується культурно-оздоровчою грамотністю, ціннісним ставленням до власного здоров'я та здоров'я людей, що оточують, залученням до культурно-оздоровчої діяльності, вмінням аналізувати й оцінювати результати своєї здоров'ятворчої діяльності, рівень своєї підготовленості до культурно-оздоровчої діяльності [12, с. 10].

Слідом за Б. Долинським, культуру здоров'я розглядаємо як важливий компонент загальної і професійної культури майбутнього вчителя, що визначає формування, збереження та зміцнення його власного здоров'я та здоров'я школярів, сприяє виробленню правильного ставлення людини до самої себе, прагненню до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості, формуванню відповідних здоров'язбережувальних навичок і вмінь у щоденній поведінці, дотриманні здорового способу життя [6, с. 138].

На думку Н. Скачедуб, для цілісної й цілеспрямованої системи розвитку культури здоров'я майбутніх учителів необхідна узгоджена робота медиків, фізіологів, психологів, соціологів, педагогів. Однак, інформація про здоров'я, яку студенти отримують на різних етапах навчання, не має системного характеру. Відсутній інтегративний підхід до вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Просвітницька робота з питань здоров'я, зазвичай, орієнтує молодих людей переважно на лікування, а не на попередження захворювань, не надається належної уваги шляхам подолання чинників ризику, можливостям самого організму протидіяти несприятливим впливам довкілля [11, с. 151].

Складовими діяльності педагогічного колективу з формування культури здоров'я Т. Круцевич, і з цим складно не погодитися, виокремлює: моніторинг здоров'я, що дозволяє реалізувати діагностичний, навчальний, прогностичний та управлінський потенціал педагогічного колективу; індивідуалізізацію здоров'язбережувальних форм, методів навчання для дбайливого розподілу інтелектуальних, фізичних, психічних ресурсів організму студентів [9, с. 21].

З огляду на те, що підвищення рівня здоров'я залежить передусім від самої людини, завданням педагогів вищої школи є цілеспрямована, свідома робота з майбутніми вчителями щодо розвитку їхніх життєвих ресурсів, намагання зробити здоровий спосіб життя сутнісною характеристикою їхньої життєдіяльності. Дотримання здорового способу життя, зауважує Б. Долинський, впливає не лише на формування, збереження і зміцнення здоров'я, а й сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості майбутнього вчителя, успішному навчанню та праці. Позитивно впливаючи на стан здоров'я особистості, на формування рис характеру (вольових, моральних тощо), здоровий спосіб життя допомагає долати навантаження (психічні, фізичні, емоційні), стресові ситуації, якими насичена діяльність учителя початкових класів, підвищує його працездатність [6, с. 97].

З огляду на це, культура здоров'я майбутніх учителів передбачає формування позитивного ставлення до здоров'я як до загальнолюдської цінності й забезпечується достатньою руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням санітарно-гігієнічних навичок, а також визнанням необхідності занять фізкультурно-оздоровчими, спортивно-ігровими вправами, що сприятимуть не лише формуванню у студентів здоров'язбережувальних навичок і вмінь, зміцненню їхнього фізичного здоров'я, а й набуттю вмінь організовувати відповідну здоров'язбережувальну діяльність у подальшій професійній діяльності [6, с. 103].

Суголосну думку висловлює В. Бобрицька, наголошуючи на тому, що вища школа покликана не лише підготувати майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності, а й сформувати в них навички здорового способу життя, що передбачає реалізацію кожним студентом професійно вмотивованої, усвідомленої, тривалої в часі діяльності в напрямі поліпшення успадкованих резервів здоров'я, удосконалення (корекції) індивідуальних форм життєдіяльності і стилю життя. Тобто, головною метою формування культури здоров'я майбутніх учителів у процесі навчання, зауважує вчена, є створення у них ціннісно-орієнтованої настанови на здоров'я і здоровий спосіб життя, складником якої є готовність до опанування знань, умінь і навичок організації здорової життєдіяльності своєї та учнів у професійній діяльності [3, с. 19].

Ураховуючи вищезазначене, було проведене анкетування студентів філологічного, соціально-гуманітарного, фізико-математичного факультетів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», в якому взяли участь 255 майбутніх учителів.

Одержані результати виявили недостатню обізнаність студентів із сутністю поняття «здоров'я особистості», оскільки більшість із них (78%) крім соматичного не відзначили інших складників, наприклад, соціального, психологічного, духовно-морального тощо. На запитання щодо сутності поняття «культура здоров'я» студенти (63%) не змогли надати точної відповіді, 37% під культурою здоров'я розуміють дотримання здорового способу життя, піклування про своє здоров'я. Визначаючи поняття «здоровий спосіб життя» студентами виокремлено: дотримання режиму дня (26%), заняття фізичною культурою і спортом (29%), відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та ін.) (45%), а такі складові здорового способу життя, як культурна поведінка, вміння саморегуляції, аутотренінгу, навички самоконтролю й самооцінки, міжособистісного спілкування,

співпереживання; свідомої дисципліни; колективізму; вимогливого ставлення до себе та інших не відзначив жодний із студентів.

Також майбутнім учителям було запропоновано відповісти на запитання анкети «Ваше ставлення до здоров'я», за результатами якої було встановлено, що 82% уважають здоров'я найголовнішим у житті, проте лише 36% майбутніх учителів замислюються про своє здоров'я часто, 23% замислюються про своє здоров'я під час хвороби, а 41% – не замислюється зовсім; постійно займаються фізичними вправами лише 22% майбутніх учителів. Щодо харчування, то більшість студентів (69%) зазначили, що вони неправильно харчуються, або не встигають приймати їжу своєчасно, санітарно-гігієнічних вимог дотримується 53% студентів.

Результати діагностики фізичної підготовленості майбутніх учителів (за розробленою Т. Круцевич індивідуальною програмою фізкультурно-оздоровчих занять молоді) також виявилися не досить високими. Так, більшість студентів (47%), не виявляють бажання займатися фізичною культурою, відвідують заняття лише заради заліку, додаткових занять фізичними вправами не здійснюють. 21% респондентів за станом здоров'я звільнені від занять фізичною культурою, або займаються в медичних групах лікувальної фізкультури. 23% студентів певною мірою зацікавлені в підтримці гарного фізичного стану, займаються додатково фізичними вправами, але вони роблять це епізодично. Лише 9% майбутніх учителів постійно турбуються про своє здоров'я, займаються фізичними вправами і мають добру фізичну підготовленість.

Вирішенню зазначених питань, на нашу думку, сприятиме насамперед внесення до програми фізичного виховання нових видів оздоровчих занять (аеробіка, стритбол, шейпінг, ушу, фітнес і т. ін.), що сприятиме зацікавленості і вмотивуванню майбутніх учителів займатися фізичною культурою, а також залучення студентів до активної спортивно-ігрової діяльності в позааудиторний час.

Крім цього, у процесі професійної підготовки значну увагу питанням формування культури здоров'я слід приділяти й під час викладання таких навчальних дисциплін, як педагогіка, психологія, валеологія, соціологія, методика виховної роботи, на яких можливо формувати стійкі навички здоров'язбережувальної поведінки, використовуючи рольові та ділові ігри, тренінги, розв'язання різноманітних педагогічних ситуацій, створення проектів, спрямованих на здійснення здоров'язбережувальної діяльності, які студенти зможуть використовувати в ході проходження шкільної і літньої педагогічної практики, а також у майбутній професійної діяльності.

Підсумовуючи, доходимо висновку про необхідність здійснення цілеспрямованої роботи з підвищення рівня знань майбутніх учителів щодо культури здоров'я, усвідомлення значущості дотримання здорового способу життя в повсякденній життєдіяльності, прищеплення навичок занять фізичною культурою і спортом.

Перспективу подальших наукових розвідок вбачаємо у визначенні шляхів і засобів створення зоров'язбережувального середовища вищого педагогічного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В. І. Бабич. – Луганськ, 2006. – 20 с.
2. Бердников И. Г. Теоретические основы формирования валеологической культуры личности учителя : дисс.... докт. пед. наук. / Иван Георгиевич Бердников. – М. : МПГУ, 1998. – 378 с.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. І. Бобрицька. – К., 2006. – 40 с.
4. Васильева О. С. Здоровье как проблема образования / О. С. Васильева // Валеология. – 2000. – № 2. – С. 13–14.
5. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 40 с.
6. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності : дис… докт. пед. наук : 13.00.04 / Борис Тимофійович Долинський. – Одеса, 2011. – 549 с.
7. Исаев А. П. Психофизиологический потенциал и физическое состояние человека в современных образовательных учреждениях (экология, валеология, педагогический менеджмент) / А. П. Исаев, С. И. Кубицкий, Н. З. Мишаров. – Челябинск : Изд-во Челябинск. соц.-эконом. ин-та, 1998. – 97 с.
8. Кобяков Ю. П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов : автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Ю. П. Кобяков. – М., 2006. – 38 с.
9. Круцевич Т. Ю. Ставлення студенток до предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах / Т. Ю. Круцевич, О. В. Нестеренко // Спортивний вісник придніпров'я, 2004. – № 7.– С. 57–59.
10. Пристинський В. М. Оптимальна рухова активність як важлива передумова формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя / В. М. Пристинський // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. пр. наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я». – Слов'янськ : вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129–132.

11. Скачедуб Н. М. Теоретичні аспекти розвитку культури здоров'я майбутніх учителів / Н. М. Скачедуб // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – № 7 (51). – С. 149–156.
12. Яковлева И. А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / И. А. Яковлева. – Красноярск, 2008. – 21 с.

Ирина Вячеславовна Панасюк,
доцент кафедры физического воспитания,
Государственное учреждение «Южно-украинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского»,
ул. Старопортофранковская, 26, г. Одесса, Украина

Светлана Георгиевна Пилева,
доцент кафедры физического воспитания,
Государственное учреждение «Южно-украинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского»,
ул. Старопортофранковская, 26, г. Одесса, Украина

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью статьи является освещение проблемы формирования культуры здоровья будущих учителей у процессе профессиональной подготовки, осознания ими значимости здоровья в дальнейшей профессиональной деятельности, определение их отношения к соблюдению здорового образа жизни, собственному здоровью. Определено, что значительному ухудшению здоровья студенческой молодежи во время обучения способствуют социальные перемены, жизненные трудности, постоянное чувство нехватки времени; хроническое психоэмоциональное перенапряжение, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности; нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, нарушение режима работы и отдыха, нерегулярное и несбалансированное питание.

В связи с этим, в высшем учебном заведении неотъемлемой частью подготовки должно выступать культурно-оздоровительное образование, направленное на формирование культуры здоровья будущих учителей, которая рассматривается как целостное образование, составляющее единство приоритета ценности здоровья, высокой активности по освоению и трансляции в будущей профессионально-педагогической деятельности глубоких знаний о путях и средствах эффективного формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Результаты анкетирования засвидетельствовали, что студенты в большинстве не придерживаются здорового образа жизни и не задумываются о состоянии своего здоровья. Поэтому, в процессе профессиональной подготовки необходимо уделять большое внимание формированию культуры здоровья будущих учителей как на занятиях физической культуры, так и во время преподавания таких учебных дисциплин, как педагогика, психология, валеология, социология, методика воспитательной работы, в ходе которых можно формировать устойчивые навыки здоровьесберегательного поведения, общения, используя ролевые игры, тренинги, решение разнообразных педагогических ситуаций, создания проектов, направленных на осуществление здоровьезберегательной деятельности, которые студенты смогут использовать во время прохождения школьной и летней педагогической практики, а также в будущей профессиональной деятельности.

С этой целью в процессе профессиональной подготовки необходимо обеспечить информирование будущих учителей о главных ценностях физической культуры и спорта; приобретение ими знаний и осознание значимости здорового образа жизни; воспитание устойчивой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, привлечение к внеаудиторной спортивной и игровой деятельности, занятиями в спортивных секций и т.д.

Ключевые слова: будущие учителя, факторы ухудшения здоровья, культура здоровья, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью.

Irina Vyacheslavovna Panasyuk,
Associate Professor of Physical Education Department,
State institution «South-Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,
26 Staroportofrankovskaya Street, Odessa, Ukraine

Svetlana Georgievna Pileva,
Associate Professor of Physical Education Department,
State institution «South-Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky»,
26 Staroportofrankovskaya Street, Odessa, Ukraine

THE PROBLEM OF FORMING FUTURE TEACHERS' HEALTH CULTURE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

The aim of the article is to highlight the problem of forming future teachers' health culture in the process of professional training, awareness of the health importance in their future professional activities, determining their attitude towards maintaining a healthy lifestyle as well as their own health. It is determined that young students' significant health deterioration during their study is caused by social changes, life difficulties, a constant feeling of lack of time; chronic psychoemotional overstrain, a sharp restriction of the physical component in their life; nervous and mental fatigue, chronic fatigue, disruption of work and rest, irregular and unbalanced nutrition.

In this connection, at a higher education institution an integral part of the training should comprise cultural and health education aimed at forming future teachers' health culture, which is considered as a holistic entity that makes priority unity of the value of health, high activity in learning and transferring their deep knowledge about the ways and means of effective formation, preservation and promotion of health in the future professional pedagogical activity.

The results of the questionnaire attested that students in their majority neither adhere to a healthy lifestyle nor think about their state of health. Therefore, in the process of professional training, it is necessary to pay great attention to the formation of future teachers' health culture both at Physical Education classes and while teaching such academic disciplines as Pedagogics, Psychology, Valeology, Sociology and Educational Methods, during which it is possible to form sustainable skills of health-saving behaviour, communication, by using role-playing games, trainings, solving various pedagogical situations, creating projects aimed at the realization of health vigilant activities which students can use during their school and summer teaching practice, as well as in future professional activities.

For this purpose, in the process of professional training it is necessary to inform future teachers about the main values of physical culture and sports; they should also acquire the knowledge and be aware of the importance of a healthy lifestyle; a stable habit for daily physical exercises should be brought up; it is necessary to involve future teachers into out-of-class sports and play activities alongside with their involvement in sports clubs, etc.

Key words: future teachers, factors of health deterioration, health culture, healthy way of life, value-centred attitude to health.

Подано до редакції: 01.05.2017 р.
Рекомендовано до друку: 15.05.2017 р.

Рецензент: д.пед.н., професор В. В. Нестеренко