

Міністерство освіти і науки України  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка

**Олена МОМОТ**

**ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ  
МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ  
В ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ  
СЕРЕДОВИЩІ  
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

*Монографія*

Полтава  
2017

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол № 6 від 26.10.2017 р.)*

**Рецензенти:**

**Онiпко В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Рибалко Л. М.** – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

**Білик Н. І.** – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогічної майстерності Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені М. В. Остроградського.

**Момот О. О.**

**М 74** Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу : Монографія. – Полтава : Симон, 2017. – 344 с.

ISBN 978-966-2989-69-4

*У монографії обґрунтовано теоретичні основи виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу. Визначено сучасні теоретико-методологічні підходи до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вишу. Охарактеризовано організаційно-педагогічні умови до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу. Запропоновано технології виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу як сукупність психолого-педагогічних установок. Розкрито роль олімпійського руху у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вишу. Робота містить методичні рекомендації до здоров'я-збереження особистості майбутнього фахівця.*

*Матеріали монографії можуть бути рекомендовані науково-педагогічним працівникам, викладачам, методистам, учителям, тренерам, інструкторам, магістрантам, аспірантам, студентам.*

УДК 378.22.015.31 : 613/614

ISBN 978-966-2989-69-4

© Момот О.О., 2017

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017

© «Симон», 2017

## ВСТУП

Здоров'я – основа благополуччя, країну повинні населяти люди натхненні, творчі, а для цього вони мають бути, передовсім, здоровими. Тільки здорова людина спроможна творчо мислити, самореалізовуватися, досягати успіхів, сприяти розвитку суспільства, поступально рухатися вперед.

У сучасних умовах функціонування суспільства, якому притаманне техногенне навантаження на природу, глобальне погіршення стану довкілля, загострення суперечностей між результатами діяльності людини й законами природи, проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючих поколінь особливо актуальна. У Конституції України, Законах України «Про загальну середню освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2016), «Про фізичну культуру і спорт (2017), Регламенті проведення Міжнародного дня студентського спорту (2017) розглядаються основні завдання поліпшення та зміцнення стану здоров'я осіб різного віку, запровадження правових, економічних, управлінських механізмів, забезпечення конституційних прав громадян на охорону здоров'я; розроблення й реалізації міжгалузевих стратегій, спрямованих на формування здорового способу життя.

Результати досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді. Таку ситуацію зумовлюють: відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як в сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; не дотримання

санітарно-гігієнічного, повітряного, температурного, світлового режимів організації життя. Одна з першопричин цього становища – протиріччя між потребами особистості та виховними засобами, що їх використовують у педагогічному процесі. Задля усунення зазначеного протиріччя в педагогіці створено новий напрям – здоров'язберігаюча освіта, в основу якої покладено ідею пріоритетності здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу як стержневого компонента особистості, що дозволяє забезпечити оптимальну життєдіяльність педагога й вихованців.

В Україні існує чимало молодіжних громадських організацій і об'єднань як рушійної сили, потенціалу, середовища для розробки та реалізації проектів виховання особистості. В умовах демократизації суспільства виховна діяльність таких громадських організацій спрямована на активне залучення молоді до різних форм самореалізації, творчості, що сприяє запобіганню негативних виявів у сфері громадської поведінки, міжособистісних стосунків. Значний виховний потенціал має і Олімпійська академія України (В. Бойко, В. Борзов, М. Булатова, А. Єфімов, В. Запорожанов, Ю. Крюков, В. Куклик, Ю. Мічуда, В. Платонов), мета якої – популяризувати олімпійські ідеї, реалізувати олімпійську освіту серед широких верств населення; пропагувати здоровий спосіб життя та залучати молодь до занять фізкультурно-спортивною діяльністю; формувати загальну культуру особистості; створювати здоров'язбережувальне середовище в закладах освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема здоров'язбережування багатогранна; її розглядають різноаспектно: обґрунтовано принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки як галузі педагогічного знання (В. Горащук, М. Лук'янченко, С. Омельченко,

М. Смірнов, В. Ткаченко та ін.); аргументовано цілісний підхід до формування здоров'я людини (М. Амосов, В. Бобрицька, Т. Бойченко, І. Мурашов та ін.), розроблено шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища (О. Єжова, О. Малихін, Ю. Мануйлов); створено методологічні засади здоров'язбережувальної діяльності (Н. Башавець, Ю. Бойчук, С. Закопайло, О. Дубогай, Н. Завидівська, А. Кузьмінський, В. Омеляненко, В. Оржеховська та ін.); теоретичне підґрунтя для застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальній та позанавчальній діяльності (О. Ващенко, Д. Воронін, С. Гаркуша, В. Єфімова, М. Носко, В. Петров та ін.).

Питанням професійної підготовки майбутніх учителів вищих навчальних закладів значну увагу приділили вітчизняні науковці. Вони зокрема, ґрунтовно вивчили такі аспекти: теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до здійснення природознавчої освіти у початковій школі (О. Біда); професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання (Е. Вільчковський); формування інформаційно-технологічних компетентностей майбутніх перекладачів у процесі фахової підготовки (Ю. Колос); теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах (Л. Сущенко); теоретико-методологічні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах (О. Тимошенко); теоретичні і методичні основи природничонаукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у вищому педагогічному навчальному закладі (П. Хоменко); формування саморегуляції майбутнього вчителя технологій в процесі особистісно-орієнтованої професійної підготовки (А. Цина) та інші. Проблемою виховання особистості займаються С. Вітвицька,

Л. Виготський, М. Гриньова, Г. Костюк, С. Максимюк, Н. Мойсенюк, Т. Туркот та інші.

У контексті нашого дослідження важливим є існування значної кількості сучасних наукових і методичних праць, автори яких питання здоров'язберігального середовища розглядають в окремих аспектах: підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до формування освітнього здоров'язбережувального середовища (В. Єфімова); дидактичні умови здоров'язбережувального навчального середовища (В. Ільченко); здоров'язбережувальне середовище та фізичне виховання у вищому навчальному закладі як складові в структурі зміцнення здоров'я студентів (О. Митчик, О. Іщук); підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи (Т. Осадченко); творче освітньо-виховне середовище: теоретичний і практичний концепти (К. Приходченко); здоров'язбережувальне середовище як засіб становлення особистості (О. Свиридюк); основні аспекти здоров'язбережувальної роботи у середовищі навчального закладу (О. Чешенко).

Створення здоров'язбережувального середовища відіграє важливу роль у процесі виховання гармонійної особистості майбутнього вчителя. За умови створення такого середовища у вищому навчальному закладі можна вирішити низку актуальних завдань, як-от: повноцінне збереження та зміцнення здоров'я майбутнього фахівця, виховання здоров'язбережувальної поведінки та культури здоров'я, засвоєння її морально-етичних, духовних, естетичних і фізичних компонентів.

Наводимо характеристику базових понять дослідження.

*Здоров'я* – не тільки відсутність хвороб, фізичних та психічних вад, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [174, с. 7].

*Здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу* – це оточення особистості майбутнього вчителя, як реальне, так і віртуальне, у якому діють взаємопов'язані здоров'язбережувальні чинники та умови, що сприяють соціальному, духовному, фізичному та психічному розвитку і відповідають усім анатомо-фізіологічним особливостям індивіда.

*Створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі* – процес, який вимагає чіткого усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу значущості відповідального ставлення до власного здоров'я.

*Особистість майбутнього вчителя* – людина, яка усвідомлює свою індивідуальність, в повноті її фізичних, психологічних та духовних якостей.

*Фізична культура* – «складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [101].

*Здоров'язбережувальні компетентності* – здатність (готовність) майбутніх учителів мобілізувати систему знань, умінь, навичок, розумових і особистісних якостей, необхідних для формування мотивації до здоров'язбереження, а також уміння передбачати, попереджати, або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини. Здоров'язбережувальна компетентність пов'язана з готовністю вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах [283].

*Здоров'язбережувальна активність* – природна спеціально організована рухова діяльність особистості майбутнього вчителя; вона забезпечує розвиток та вдосконалення здоров'язбережувальних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я майбутнього фахівця.

Поняття «*здоров'язбережувальні технології*» об'єднує в собі всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

*Навчально-методичний комплекс із дисципліни* – це комплекс спеціально розроблених матеріалів, що є цілісним утворенням і забезпечує опанування майбутніми вчителями певної навчальної дисципліни [97].

*Олімпійський рух* – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту [282].

*Олімпійський приклад* – спосіб пред'явлення зразка сили, краси та здоров'я, поширення ідей олімпізму, розвитку олімпійського руху шляхом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом.

Це дослідження прислужиться науково-педагогічним працівникам, викладачам, методистам, учителям, тренерам, інструкторам, магістрантам, аспірантам, студентам.



## **Розділ 1**

# **МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

### **1.1. Створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу як соціально-педагогічна проблема**

На сучасному етапі розвитку суспільства особливо зросла потреба в цілеспрямованій діяльності зі збереження і зміцнення здоров'я майбутніх фахівців та підвищення їхньої професійної компетентності у сфері здоров'язбережування. В майбутніх учителів вищого навчального закладу необхідно формувати динамічний стереотип діяльності й поведінки, що сприяє здоров'язбережуванню, визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення людей, насамперед дітей. Відомо, що здоров'я людини на 60-70 % залежить від соціальних факторів. Для студентів вищих навчальних закладів такими є чинні здоров'язбережувальні технології, стиль та особистий приклад роботи науково-педагогічних працівників, реалізація установки на потребу в здоров'язбережуванні. Акцентуємо на актуальності створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах, тому що саме тут (на жаль, через певні причини набагато меншою мірою в сім'ї) можна донести до свідомості молоді цінності здоров'я для того, щоб у майбутньому вони могли формувати основи культури здоров'язбережування.

Системний аналіз літератури переконує, що сьогодні триває новий етап у науковому дослідженні феномена здоров'я. Особливої актуальності набувають дисертаційні дослідження сучасних науковців: В. Бобрицька [24], О. Вакуленко [40], С. Гаркуша [61], В. Горащука [70], Н. Завидівська [107], С. Лапаєнко [162], Ю. Палічук [243] у яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя. Пошук педагогічних шляхів здоров'язбережування студентів вишів засобами здоров'язбережувальних технологій на сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки має ключове наукове, освітнє і суспільне значення [61; 62; 223; 363]. Реалізація цієї проблеми можлива на основі врахування історичного досвіду та узагальнення провідних ідей педагогів минулого та сучасності.

Проблема здоров'язбережування в цілому та формування здорового способу життя зокрема має давнє історичне коріння. Постановці проблематики, пов'язаної зі збереженням здоров'я людини у світовій педагогічній думці, сприяли: праці античних філософів, теоретична та практична діяльність видатних мислителів, діячів доби Відродження (Т. Кампанелла, І. Меркуріаліс, Т. Мор, Ф. Рабле, В. Да Фельтре), усебічна розробка й обґрунтування філософами, педагогами Нового і Новітнього часу шляхів формування здорового способу життя дітей (М. Монтесорі, Й. Песталоцці, С. Френе, Р. Штайнер та інші) [224; 255]. Становлення і розвиток проблеми здоров'язбережування людини у вітчизняній педагогіці пов'язані з народними традиціями сімейного виховання, розробкою перших педагогічних пам'яток Київської Русі (зокрема «Повчання Володимира Мономаха»), освітньо-виховним досвідом козацької педагогіки, діяльністю братських шкіл і Києво-Могилянської академії, ученням Г. Сковороди про здоров'я людини як її духовно-моральне вдосконалення [233, с. 7].

Питання здоров'язбережування в наш час усе частіше стає предметом дослідження молодих учених. Не дивлячись на такий давній інтерес до зазначеної проблеми, термін «здоров'язбережувальне середовище» не має однозначного трактування, також не визначені організаційно-педагогічні умови для впровадження його принципів у систему підготовки особистості майбутнього вчителя. Зусилля вищих освітніх закладів у напрямі здоров'язбережування майбутніх учителів недостатньо ефективні: про це свідчить зниження рівня рухової активності студентів, відсутність прагнення до здорового способу життя, наявність недостатньої інноваційної діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчих занять, відсутність необхідного формування ціннісних орієнтацій у студентів у галузі здоров'язбережування.

Для того, щоб розкрити соціально-педагогічну сторону проблеми створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу, з'ясуємо поняття «здоров'язбережувальне середовище» (рис. 1.1.1):



**Рис. 1.1.1.** Сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище»

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що *здоров'я людини* – це не тільки відсутність хвороб, фізичних та психічних вад, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [129, с. 7]. Та, на жаль, у сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я: свідоме паління, алкоголізм, наркоманія, потурання своїм лінощам, неорганізованість, переїдання, агресивне ставлення до навколишнього життя, до людей може бути тільки при несвідомому ставленню до найдорожчого, що має людина, – до здоров'я і життя.

Л. Коноваленко говорить, що «здоров'я – це обов'язкова умова життя кожної людини, її краси, адже здоров'я здатне надати по-справжньому чудовий колір обличчю, робить шкіру пружною, еластичною, волосся – густим, блискучим, дихання – легким і чистим» [142, с. 20]. «Здоров'я – це ж не пілюля, яку можна проковтнути для того, щоб уже потім ні про що більше не турбуватися... *Здоров'я* – це та вершина, яку кожен повинен подолати сам» (В. Шененберг) [142, с. 24]. Відповідальність за своє здоров'я кожна людина повинна нести сама, вона мусить стати незалежною від хвороб. У цьому величезну роль відіграє спосіб життя. Нині багатьом відомо, що здоров'я людини на 17-20 % залежить від спадковості, на 8-9 % – від охорони здоров'я і на 51 % – від способу життя [223, с. 23].

«Ідеальне» поняття *здоров'я* [42]:

а) біологічне – як стан, при якому кожна клітинка і кожний орган функціонують на повну потужність та перебувають в ідеальній гармонії з усім тілом;

б) психологічне – як стан, при якому індивідуум відчуває повне благополуччя й відчуває себе господарем у навколишньому середовищі;

в) соціальне – як стан, при якому можливості індивідуума для участі в соціальній системі оптимальні.

Досліджуючи складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне і духовне) та їхню характеристику, ми можемо стверджувати: їхнє формування – основний напрям виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (рис. 1.1.2).

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.



**Рис. 1.1.2.** Основні складові здоров'я особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу та їхня характеристика

Фізична складова здоров'я особистості майбутнього вчителя – це фізичний (тілесний, соматичний) стан та її фізичний розвиток. Фізичний розвиток – сукупність

морфологічних (форма та будова органів) і функціональних показників, які характеризують розвиток організму і дають змогу визначити запаси його фізичних сил, витривалість, працездатність. На думку Б. Шияна, поняття «фізичний розвиток» тлумачать по-різному: 1) як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя; 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи тому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, параметри тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення «фізичного розвитку» потрібно відрізнити від сформульованого вище загального визначення [350, с. 29-30].

Іншими словами, якісний фізичний розвиток особистості майбутнього вчителя характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму, які виражаються розвитком фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і загальним рівнем фізичної працездатності, параметрів маси тіла.

*До сфери психічного здоров'я відносять* індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей особистості, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють індивідуальні реакції на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Психологічно здорова особистість майбутнього вчителя – це передовсім особистість спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе та навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, інтуїцією. Вона повністю

сприймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що її оточують.

*Духовне здоров'я залежить* від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість майбутнього фахівця, його ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я.

Характерною ознакою успішного духовного розвитку особистості майбутнього вчителя вважають трансформацію її свідомості. Саме в такому розумінні особистість стає «вінцем природи» і докорінно відрізняється від тваринного світу. Духовність В. Сухомлинський визначає головним принципом життєдіяльності людини, який уможливорює її особисте і суспільне щастя. Людина, «котра не визначила свого місця в суспільстві, стає особисто нещасливою, а кожен нещасливий – це лихо суспільства» [327, с. 203]. Творення щастя – одна з найцінніших духовних якостей особистості, а тому «мудрість і майстерність, мистецтво і технологія виховання тепер полягають насамперед у тому, щоб діти, підлітки, юнаки думали про щастя і дорожили ним» [92, с. 161].

*Соціальне здоров'я пов'язане* з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими вступає у соціальні зв'язки, працею, відпочинком, побутом, соціальним захистом, охороною здоров'я, безпекою існування тощо. На нього впливають також міжетнічні стосунки, різниця у статках представників соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їхній суперечливий вплив на здоров'я загалом. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або

незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї особистості. У цілому соціальне здоров'я детерміноване характером та рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальної, духовної.

Соціальне здоров'я особистості майбутнього вчителя – стан гармонійного функціонування індивіда у вищому навчальному закладі в основних видах взаємодій: соціальній, економічній, політичній, ідеологічній на засадах взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що сприяє досягненню самоактуалізації, саморозвитку особистості.

У реальному житті всі чотири складники – соціальний, духовний, фізичний, психічний діють одночасно; їхній інтегрований вплив визначає рівень знань щодо здоров'я-збережування особистості майбутнього вчителя як цілісного складного феномена.

Термін «*берегти*» словник української мови тлумачить як «тримати в доброму стані що-небудь, оберігаючи від псування, руйнування» [294]. Здоров'я і щастя – це те, що необхідно кожній людині. Важко уявити людину щасливою, якщо вона хвора. «Здоровим будеш – все здобудеш», – говорить народна мудрість, з якою не можна не погодитися. Турбота про своє здоров'я – борг і обов'язок кожної особистості майбутнього вчителя перед собою.

Поняття «*середовище*» означає залежність та взаємозв'язок умов, що забезпечують розвиток людини, її взаємодію з оточенням. За визначенням В. Слободчикова, «середовище – це не просто соціальна статична одиниця, це складна система, що знаходиться в постійному розвитку, охоплює різні, близькі і далекі життєві сфери» [292, с. 178]. Середовище – дійсність, у якій відбувається створююча діяльність людини [15, с. 52-54].



Вихідним поняттям для розуміння феномену «здоров'язбережувальне середовище» є поняття «освітнє середовище», в основі якого – уявлення про те, що психічний розвиток людини під час її навчання та виховання слід розглядати в контексті «людина – навколишнє середовище». Під терміном «освітнє середовище вищого навчального закладу» ми розуміємо сукупність духовно-матеріальних умов його функціонування, що забезпечують саморозвиток вільної і активної особистості студента, реалізацію творчого потенціалу його особистості. Освітнє середовище виступає функціональним та просторовим об'єднанням суб'єктів освіти, між якими встановлюються тісні різнопланові групові взаємозв'язки, і його можна розглядати як модель соціокультурного простору, де відбувається становлення особистості [131, с. 8].

Згідно з таким підходом *освітнє середовище* – система умов і впливів, що створюють можливість для розкриття і вже наявних здібностей та особистісних особливостей майбутнього вчителя, і прихованих його інтересів та нахилів. З-поміж них: фізична (рухова) активність і загартування; збалансоване харчування та контроль за масою тіла; відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну) та азартних ігор; створення доброго психологічного клімату в суспільстві (психогігієна і психопрофілактика), духовне самовдосконалення; безпечна сексуальна поведінка (статеве виховання і статева культура).

Слід зазначити, що здоров'язбережувальне середовище не мислиме без впровадження здоров'язбережувальних технологій; це два взаємопов'язані процеси. Специфіка організації педагогічного процесу вищого навчального закладу дозволяє стверджувати: здоров'язбережувальні технології за рівнем впливу на здоров'я майбутнього вчителя

– найбільш дієві. Застосування таких технологій допоможе педагогам вищого навчального закладу забезпечити багаторівневість освітньої системи в межах виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі.

На нашу думку, створення здоров'язбережувального середовища у вищі можливе через систему функціонально пов'язаних елементів педагогічної діяльності, які не шкодять особистості майбутнього вчителя, та пов'язані з *основними передумовами здоров'я*: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [195, с. 9-10].

*Мир.* Поняття миру значно ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків у сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, колегами суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я.

*Дах над головою.* Дах над головою – це не лише своя домівка, квартира тощо. Це й певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості в майбутньому щодо захисту власного майна від можливих природних або суспільних негараздів. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

*Соціальна справедливість, рівність, неупередженість.* Такі передумови здоров'я – гарантія однакових можливостей доступу до послуг соціальних інституцій, рівних громадських, майнових, соціальних прав, неможливості обмежень законних прав і інтересів особистості будь-якими структурами. Наявність цих передумов створює в людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також

надає рівні (у межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб, набутті гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових чинників.

*Освіта.* Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний із рівнем освіти: чим він вищий у певному соціальному середовищі, тим кращі показники здоров'я воно демонструє. Піклування про власне та громадське здоров'я пов'язане зі знаннями того, для чого необхідно і як це робити. Важливо розуміти поняття освіти в такому контексті не тільки як освіти суто валеологічну, а значно ширше – як освіти загалом. Належний рівень знань основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень створює у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я у цілому. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам та навичкам здоров'язбережування, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я в усіх його виявах, сферах, рівнях. Це процес удосконалення особистості через формування певного складу розуму, способу мислення та вміння застосовувати отримані знання в житті.

*Прибуток.* Це – наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здоров'язбережування, забезпечення спроможностей їх споживання.

*Стабільна екосистема.* Йдеться не лише про стабілізацію нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від виробничої діяльності, а й про відновлення пошкоджених екологічних утворень із метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна

реституційна діяльність може забезпечити в майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

*Сталі ресурси.* Поняття містить і запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини, і зважене господарювання щодо фінансових та матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів й інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських та приватних ініціатив. Вихідна теза така: чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на покращення здоров'я.

Отже, *здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу* – це оточення особистості майбутнього вчителя, як реальне, так і віртуальне, у якому діють взаємопов'язані здоров'язбережувальні чинники та умови, що сприяють соціальному, духовному, фізичному і психічному розвитку та відповідають усім анатомо-фізіологічним особливостям індивіда.

## **1.2. Історико-педагогічні аспекти виховання особистості**

Людина була й залишається неповторним геніальним творінням природи. Земля прикрашає дивним світом флори і фауни. А на вершині цього творіння – Людина. Нас не може не дивувати й не зачаровувати природна досконалість та психологічна загадковість цієї істоти, ім'я якої – Людина. З давніх-давен і до нинішніх часів феномен людини – предметом розгляду і вивчення багатьох наук.

Який же зміст вкладають у поняття «Людина»? Щодо цього унікального творіння вживають ще кілька дефініцій: «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність» [232] (рис. 1.2.1):

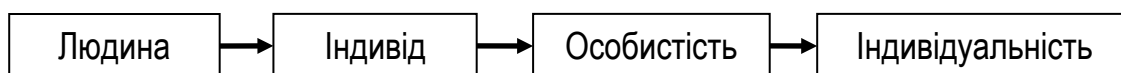


Рис. 1.2.1. Дефініції поняття «людина»

*Людина* – біологічна істота (виду *homo sapiens* – людина розумна), що характеризується особливими фізіологічними ознаками: прямою ходою, розвиненою черепною коробкою, активними передніми кінцівками тощо. Цим поняттям оперують такі науки, як фізіологія, анатомія, медицина. При цьому треба мати на увазі, що людина є продуктом не лише природного, а й соціального розвитку.

*Індивід* (лат. *individuum* – неділимий) – людина як представник людської спільноти, соціуму (групи, класу, нації тощо). Індивід: 1) у вузькому значенні – окремий, людина як представник біологічного виду; 2) у широкому значенні – окрема людина, самостійний суб'єкт. За сучасною класифікацією людей, індивід займає проміжне становище (людина, індивід, особистість, індивідуальність). Це поняття, не будучи ще суто соціальним, усе-таки містить у собі більше соціальних особистостей, ніж ним володіє біологічна сутність. Індивід – суспільно-історичне утворення, здатне діяти усвідомлено. Характеристика його передбачає сукупність природних задатків, набутих знань, соціального досвіду, які виявляються в поведінці та діяльності [356, с. 67].

*Особистість* – соціальне поняття; це та ж людина, яка характеризується з соціально-психологічного погляду: рівнем розвитку психіки, здатністю до засвоєння соціального досвіду, можливістю спілкування з іншими людьми [356, с. 67].

Виявляється вона і формується в процесі свідомої діяльності та спілкування. Поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільнозначущого й індивідуального, неповторного.

Структура особистості багатогранна. Найприкметнішими її компонентами є скерованість (вибіркове ставлення людини до дійсності); можливості (сукупність здібностей, яка забезпечує успіх діяльності); характер (комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до себе, до суспільства); самоуправління (утвердження самосвідомості особистості, яке здійснює саморегуляцію: підсилення або послаблення діяльності, самоконтроль, корекцію дій і вчинків, планування життя й діяльності) [77].

Про унікальність особистості свідчить наявність понад 90 її визначень у психології. «Мабуть, – пише С. Тарібян, – серед населення нашої планети неможливо знайти двох однакових людей, у тому числі й серед однояйцевих близнюків» [356, с. 68]. Особистість є поняття соціальне, воно виражає все, що є у людини надприродного, історичного. Особистість не є вродженою, вона виникає в результаті культурного та соціального розвитку», – наголошував Л. Виготський [58, с. 315].

Особистість характеризують такі ознаки:

- розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку);
- відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, уміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них);
- свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень);
- особиста гідність (визначається рівнем вихованості, самооцінки);
- індивідуальність (несхожість на інших).

«...Ядро особистості, – говорить Д. Фельдштейн, – система мотивів, спрямованість» [325, с. 86]. Особистість визначають неповторні фізичні якості, психічні процеси, темперамент, риси характеру, здібності, її потреби, інтереси. Вони впливають на її пізнавальну діяльність, навчання, працю, вчинки, ставлення до себе, взаємини із іншими.

Своєрідність психіки, особистісна неповторність індивіда характеризує індивідуальність.

*Індивідуальність* – людина, особистість, котра відрізняється сукупністю рис, певних якостей, своєрідністю психіки, поведінки і діяльності, що підкреслюють її самобутність, неповторність, відмінність від інших людей. Це неповторні якості окремої людини, своєрідні особливості, які притаманні лише їй.

Індивідуальність постає як цілісна характеристика людини: оригінальність, самобутність її психічного складу, будучи тим особистим «Я», за яким пізнають, характеризують та оцінюють людину як особистість. Виявляється у здібностях людини, в основних потребах, інтересах, схильностях, рисах характеру, у почутті власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності та поведінки, в типі темпераменту, в особливостях емоційної та вольової сфер тощо. Передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються в процесі розвитку і виховання, породжуючи широку варіативність виявів індивідуальності.

*Особистість майбутнього вчителя* – людина, яка усвідомлює свою індивідуальність, в повноті її фізичних, психологічних та духовних якостей.

Розвиток особистості – безперервний процес, який не припиняється до кінця її життя. Людина зазнає різних фізичних (морфологічних, біохімічних, фізіологічних) і соціальних (психічних, духовних, інтелектуальних) змін. Проте, розвиток «не обмежується кількісними змінами, зростанням того, що вже є, а містить перерви безперервності», тобто якісні зміни. Кількісні зміни зумовляють виникнення нових якостей, тобто ознак, властивостей, які утворюються в ході самого розвитку, і зникнення старих. Розвиток є там, де народжується щось нове і водночас відживає старе» [149, с. 27].

Розвиток людини є дуже складний інволюційно (лат. involutio – згортання) – еволюційним (лат. evolutio – розгортання) поступовим рухом, у ході якого відбуваються і прогресивні, і регресивні інтелектуальні, особистісні, поведінкові, діяльнісні зміни в самій людині; розвиток змінюється лише за напрямком, інтенсивністю, характером і якістю (Л. Виготський) [58, с. 52].

Близький до розвитку людини інший процес – формування особистості, в основі якого – соціальний чинник.

*Формування особистості* – процес соціального розвитку молодшої людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Це надання певної форми, завершеності процесу становлення людської особистості, досягнення нею рівня зрілості, стабільності [194, с. 59].

Відбувається цей процес завдяки засвоєнню гуманітарних дисциплін, виховному впливу сім'ї, школи, суспільства, взаємодії з мистецькими явищами, здатності людини пристосовуватися до зовнішнього оточення, участі у громадському житті, свідомій її підготовці до самостійного дорослого життя. Виокремлюють види розвитку та



формування особистості: стихійний, цілеспрямований, саморозвиток і самоформування [356, с. 76].

Розвиток особистості – прогресивно спрямований соціально зумовлений процес формування людини як суспільної істоти. Він здійснюється під впливом усіх без винятку умов суспільства: екологічних, соціальних, економічних, ідеологічних. Цілеспрямоване формування особистості здійснюється в соціальній системі шляхом виховання [194, с. 59].

Виховання – соціально й педагогічно організований процес створення оптимальних умов для формування людини як особистості [156, с. 180]. Мета виховання – це насамперед визначені результати розвитку та формування особистості, яких прагнуть досягти в процесі виховної роботи. Ще К. Ушинський писав: «Що б ви сказали про архітектора, який закладаючи нову будівлю, не зміг би відповісти на ваше запитання про те, що він хоче будувати, – храм, що присвячений богу істини, любові й правди, чи просто дім..., готель..., кухню..., музей... чи, нарешті, хлів для складання туди різного, нікому не потрібного мотлоху? Те саме ви повинні сказати про вихователя, який не зможе чітко визначити вам мету своєї виховної діяльності» [194, с. 87-88].

С. Максимюк коротко розглянула ідеї демократизації і гуманізації виховання, які втілювалися в життя в різні історичні епохи [183, с. 218-220]. На нашу думку, такі ідеї можна використовувати і в нашому дослідженні. Так, ідея гармонійного розвитку особи як мета виховання виникла в стародавніх Афінах (III ст. до н.е.). У кількох джерелах описано прийоми роботи шкіл, де вихователі прагнули виховати гармонійно розвинену, творчу людину, духовно багату, морально чисту та фізично досконалу. Давньогрецькі філософи Платон і Арістотель трактували гармонію у

вихованні як єдність двох засад – тілесної та духовної. Піфагор – великий математик і філософ (VI-V ст. до н.е.) – розглядав гармонію розвитку всього світу – від космосу до ритмів серцебиття і дихання людини згідно з єдиним, математично обґрунтованим законом числових співвідношень та пропорцій.

У Римі наслідували кращі традиції афінян, але на зміну музичному вихованню прийшло політичне виховання ораторів. Слово замінило музику. Неперевершені зразки ораторського мистецтва в сенаті, на площах стали взірцем для прийдешніх поколінь, а «граматичні школи», твори Цицерона (106-43 рр. до н.е.) можна розглядати як яскраві вияви демократичного змісту виховання. Давньогрецький теоретик ораторського мистецтва М. Квінтіліан уважав, що всі діти, за незначним винятком, здібні до освіти, а тому вчитель повинен враховувати індивідуальні особливості й здібності дитини. Наслідування, наставляння, вправляння він визначав основними методами в навчанні.

Період Середньовіччя не позначене прогресивним у духовному розвитку суспільства, у вихованні та освіті. Музику, ораторство замінили різки і тортури, фізичне покарання дітей було частиною їхнього виховання.

В епоху Відродження в Європі виникла плеяда філософів, які називали себе гуманістами, обмежувалася влада церкви, її втручання у світське життя. Еразм Роттердамський (1466-1536), Франсуа Рабле (1483-1553), Мішель Монтень (1533-1592) та інші вперше відновили демократію і ввели поняття «гуманістичне виховання». Зразком нової, гуманістичної школи став «Дім радощів» італійського педагога-гуманіста В. Фельтре (1378-1441). Це був чудовий будинок на березі озера, серед луків і полів, у якому навчалася 80 хлопчиків різного стану; дисципліну

підтримували за допомогою ласки, переконання, а покарання розглядали як зло. Педагоги (Вітторіно де Фельтре і три його помічники) стежили за одягом, манерами, моральною чистотою вихованців, у школі належним було фізичне виховання: ігри, фехтування, їзда верхи. До кінця XVI століття гуманістичні школи поширилися й у Німеччині.

Тенденції оновлення школи дійшли в XVI ст. до Росії, а згодом і до України. У 1586 році у Львові відкрили Братську школу, у її статуті вимоги до вчителя були досить суворі: «Дидаска, або вчитель цієї школи, має бути благочестивим, розумним, смиренно мудрим, лагідним, стриманим, не п'яницею, не розпусником, не срібллюбцем, не лихим, не завидющим, не сміхотворцем, не лихословом, не чарівником, не байкоказателем, не пособителем єресі, не порушником благочестя, а в усьому був би зразком для наслідування, і щоб учні були як учитель їх [10, с. 79].

В історію української педагогіки ввійшли такі прогресивні демократи – учені, просвітителі, як Іван Вишенський (бл. 1545-1620), який різко критикував єзуїтське виховання в колегіумах, обстоював ідею навчання рідною мовою; Стефан Зизаній (бл. 1570-1610), котрий працював учителем братських шкіл, був ідейним виразником громадської думки в боротьбі проти католицизму.

Засновником педагогіки як науки став великий чеський педагог-демократ Ян Амос Коменський (1592-1670). Англійський філософ і педагог Дж. Локк (1632-1704) головною метою виховання вважав формування особистості джентльмена; його думки про фізичне загартування, розумовий розвиток, моральне виховання були новими й актуальними. Мета навчання, зазначав він, не в тому, щоб зробити юнака вченим, а в тому, щоб сформувати «ділову людину». Тоді ж виникли ідеї трудового виховання та

навчання, засновником яких вважають Джона Беллєрса (1654-1727), який наголошував на великому значенні праці у вихованні дітей. Ідея запропонованих ним трудових коледжів і понині відроджується в тих чи тих країнах.

Демократизація та гуманізація освіти втілилася в ідеях і теоріях французьких просвітителів XVIII ст.: Вольтєра, Талєйрана Кондорсе, Лєпелєтьє, які пропонували нові типи освітніх установ, будинки національного виховання для всіх дітей, демократизацію навчання і виховання в яких мали забезпечувати ради, залучення батьків до виховання.

У XVIII – на початку XIX ст. у Німеччині демократизації освіти сприяли видатні німецькі філософи Е. Кант (1724-1804) і В. Гегель (1770-1831) – всесвітньо відомі провісники нової філософії. У 1771 році під впливом творів Ж.-Ж. Руссо утворилися школи-філантропіни («люблячі дітей»), у яких великого значення надавали фізичному розвитку, трудовому навчанню ремесел і «вихованню серця». Але поновлення монархічної реакції в усіх європейських країнах припинило демократизацію шкільної системи. Трагедію незрозуміння пережив видатний швейцарський педагог-гуманіст того часу Й. Пєсталоцці (1746-1827), який утримував на власні кошти школи для бідних дітей. Він харчувався і жив з вихованцями в інтернатах.

Вияви демократизації в освіті росіян почалися з реформ Петра I. У 1699 р. він відкрив школу математичних та навігаційних наук на 500 місць для дворянських дітей, відправляв на навчатися за кордон дітей різних станів, згодом відкрив 42 «цифїрні» школи для дітей дворян, забороняв їм одружуватися до закінчення школи.

У XVI-XVII ст. розвивалася освіта й культура в братських школах України, у Києво-Могилянській, Новгород-Сїверській,

Чернігівській, Полтавській, Харківській, Переяславській колегіях. Видатним українським освітянином був філософ і педагог Григорій Савич Сковорода (1722-1794), який доклав багато зусиль для демократизації освіти та виховання, обстоював ідеї трудового виховання, розумового і фізичного розвитку дітей незалежно від їхнього стану, заслуг батьків.

Прогресивні російські літератори і журналісти В. Бєлінський, О. Герцен, М. Чернишевський, М. Добролюбов, Л. Толстой мали свої погляди на демократизацію освіти і виховання.

Демократизація освіти і виховання була основною метою діяльності великого педагога К. Ушинського (1824-1870).

Великий син українського народу Т. Шевченко (1814-1861) уважав, що педагогіка повинна бути демократизованою, мріяв про таку народну школу, яка б давала учням глибокі знання.

«Кожна епоха, – переконана С. Максимюк, – як досить тривалий проміжок історичного часу має свої ознаки: спосіб виробництва, державний і суспільний лад, культурні надбання, спосіб і стиль життя. Нашому поколінню випало жити на зламі епох – періоді становлення та розвитку незалежної демократичної України. Нова ідеологія освіти, затверджена в Конституції України, повинна працювати на процес державотворення, становлення народу України як політичної нації. Нова філософія виховання утверджує погляд на особистість як найвищу цінність суспільства» [183, с. 217].

Виховання – процес підготовки особистості до сьогоденної та майбутньої життєдіяльності. Педагогічну категорію «виховання» вживають у педагогічній науці в чотирьох значеннях [194, с. 60; 356, с. 424]:

*у широкому соціальному* – це виховний вплив на людину всього суспільства і всієї дійсності, який має не лише

позитивну спрямованість. Дійсність містить конфлікти і протиріччя; тут особистість набуває і позитивного і негативного соціального досвіду;

*у широкому педагогічному* – це виховна діяльність різних освітньо-виховних систем, керованих педагогічними теоріями;

*у вузькому педагогічному* – це цілеспрямована виховна діяльність педагога з метою досягнення певних виховних цілей;

*у гранично вузькому* це розв'язання педагогом конкретної індивідуальної проблеми виховання або перевиховання [247, с. 7-8].

Виховання безпосередньо пов'язане з процесом соціалізації і соціальним розвитком. Але життя свідчить, «що соціалізацію не можна зводити до поняття виховання» ні у вузькому, ні у широкому розумінні, в якому вона часто використовується. Виховання передбачає, перш за все, систему спрямованих впливів, за допомогою яких прагнуть сформувати в особистості певні риси і якості, завдяки яким людина долучається до культури і стає повноцінним членом суспільства. Можемо назвати такі особливості процесу соціалізації, які дозволяють відмежувати його від виховання [232]:

1) відносна стихійність цього процесу, яка характеризується не завжди передбаченим, цілеспрямованим впливом середовища;

2) механічне засвоєння соціальних норм і цінностей, яке відбувається в результаті діяльності і спілкування особистості, взаємодії її з мікро- і макросередовищем;

3) зростання в міру доросління самостійності особистості щодо вибору соціальних цінностей і орієнтирів, середовища спілкування, якому віддається перевага» [356].

«Виховує, – писав А. Макаренко, – все: люди, речі, явища, але насамперед і найбільше – люди. З них на першому місці – батьки і педагоги. З усім складним світом навколишньої дійсності дитина входить у незліченні стосунки, кожен з яких неминуче розвивається, переплітається з іншими стосунками, ускладнюється фізичним і моральним зростанням самої дитини...

Увесь цей «хаос» не піддається начебто жодному облікові, проте він створює в кожен даний момент зміни в особистості дитини. Спрямувати цей розвиток і керувати ним – завдання вихователя» [179].

Ефективність процесу виховання значною мірою залежить від того, наскільки узгоджуються впливи організованої виховної діяльності та об'єктивних умов. Результати цього процесу не настають одразу після виховного впливу, вони дещо віддалені в часі. Виховний процес є двостороннім, тобто в ньому обов'язкова участь і взаємодія учителя – вихователя та вихованця.

У процесі виховання формується внутрішній світ особистості, проникнути в який дуже важко. Це актуалізує необхідність методик, які давали б змогу виявляти погляди, переконання і почуття кожного вихованця, щоб збагачувати внутрішній світ особистості та вносити в нього певні корективи.

Процес виховання переслідує різні завдання, розгортається різними напрямками. Його ефективність значною мірою залежить від того, наскільки виховання здатне передбачити необхідність розв'язання конкретних виховних

завдань. Цей процес неперервний, у ньому немає канікул. Вільний від навчання час заповнюють корисні справи, які сприяють формуванню позитивних рис особистості. Це особливо стосується виховної роботи з педагогічно занедбанними учнями, неповнолітніми правопорушниками.

Процес виховання складають мету і завдання, зміст та методики організації виховного впливу, а також його результати і корекція. Структура процесу виховання, спрямованого на формування особистості, охоплює свідомість особистості, емоційно-почуттєву сферу, навички та звички поведінки. Провідну роль відіграє розвиток її свідомості.

В історичному плані маємо різні філософські підходи до тлумачення проблеми свідомості. Залежно від того, який світогляд був панівним у конкретну епоху, змінювалося й розуміння свідомості. Становлення поняття «свідомість» почалося ще в стародавньому світі, але тільки в Новий час з антропоцентричним світоглядом, коли людина була проголошена початком і причиною всього, що відбувається з нею у світі, «свідомість» перестає бути другорядним поняттям і набуває нового якісного виміру [282, с. 270].

Свідомість – властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій, у попередньому мисленому їх накресленні та передбаченні наслідків, у регулюванні стосунків людини з людиною і соціальною дійсністю [183, с. 222].

Свідомість ототожнюється із мисленням (*cogitato*), яке «все те, що відбувається з нами таким чином, що ми сприймаємо безпосередньо; тому розуміти, бажати, уявляти, а також відчувати означає те ж, що і мислити» [89, с. 429].



Мислення при цьому постає як самодостатній феномен, який не залежить від чуттєвого пізнання, досвіду. Це – джерело знань про все те, що безпосередньо не сприймають органи відчуттів. Воно первинне щодо останніх. Тому ясним, виразним знанням може бути лише те знання, яке отримане на рівні мислення. Проголошується також тотожність свідомого та психічного, вважаючи, що у психіці людини нема й не може бути нічого, окрім свідомих процесів [9].

Структурні елементи свідомості – це відчуття, емоції, воля, самосвідомість. Вона відіграє провідну роль у діяльності та поведінці людини. Через свідомість учні в процесі і виховання набувають знань, умінь та навичок, засвоюють досвід поведінки. Їхня свідомість виявляється у ставленні до інших видів діяльності, до людей і суспільства, до себе та обов'язків.

«Взагалі відчуття, – зауважує П. Гольбах, – має місце тоді, коли мозок може розрізнити враження, здійснені тілами на органи. Свідомість складається у виразному потрясінні (струсі), у сприйнятій нами модифікації мозку. Відтак відчуття – це спосіб буття мозку, або виразні зміни, які відбулися у ньому через вплив, отримані нашими органами від зовнішніх або внутрішніх причин, що видозмінюють їх надовго або на короткий час. Людина, на органи якої не діють зовнішні предмети, відчуває саму себе і усвідомлює зміни, що відбуваються в ній; у цьому випадку її мозок видозмінюється або оновлюється завдяки внутрішнім модифікаціям. У такій складній машині, як людське тіло, всі частини якого поєднуються з мозком, останній має одержувати відомості про труднощі, зміни, імпульси, що відбуваються, чий, чутливі за своєю природою частини, перебувають у безперервній взаємодії і поєднуються в мозку» [65, с. 145-146]. Таке

визначення дає змогу тлумачити свідомість як властивість мозку, відстоювати ідею реальності свідомості як активного чинника життєдіяльності людини.

Не менш важливі у вихованні особистості й почуття, через які виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності й до себе.

Почуття – психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, суб'єктивне переживання подій та емоційне ставлення до навколишнього світу [183, с. 222]. «Почуття людини, – за висловом С. Рубінштейна, – найбільш яскравий прояв природи, яка стала людиною, і з цим пов'язана та велика чарівність, яка впливає з всякого справжнього почуття» [279, с. 147]. Почуття – джерело багатства і глибини поведінки людини. Вони сприяють трансформації певних дій особистості зі сфери розумового сприймання у сферу емоційних переживань, що робить їх стійкими, сприяють активізації психічних процесів людини. Почуття виступають суттєво передумовою переконань, що виражають інтелектуально-емоційне ставлення суб'єкта до будь-якого знання як до істинного (або неістинного) шляхом єдності доведення і віри [232, с. 188].

Однак поняття «почуття» ототожнюють не тільки з відчуттями, але й з інтелектуальними процесами та станами людини. Наприклад, К. Ушинський (1974) у праці «Людина як предмет виховання» детально розглядає такі «розумові почуття, як почуття схожості і відмінності, почуття розумового напруження, відчуття очікування, почуття несподіванки, відчуття обману, почуття сумніву (нерішучість), почуття впевненості, почуття непримиреного контрасту, почуття успіху. На жаль, це має місце не тільки в минулому, але і зараз.

Виховання свідомості та емоційно-почуттєвої сфери має поєднуватися з формуванням вмій, навичок і звичок у поведінці.

У психолого-педагогічній теорії існують такі визначення поняття «навички» [177, с. 136]:

- автоматизація дії, і в той же час її свобода;
- автоматизовані компоненти свідомої дії людини, які виробляються в процесі її виконання;
- сформоване у відповідності з необхідним еталоном уміння (ознакою сформованої навички є, передусім, якість дії, а не її автоматизація);
- здібність виконувати цілеспрямовані дії автоматизовано, без спеціально спрямованої на них уваги, але під контролем свідомості;
- присвоєний спосіб діяльності, тобто інтеріоризація, яка пов'язана з підсвідомістю, що формує автоматизм;
- знання, включені в певну діяльність (або дії) [329].

Відповідно до вищезазначених визначень, навичка формується як свідомо автоматизована дія і потім функціонує як спосіб її виконання. Академік С. Гончаренко наголошує на тому, що оволодіння уміннями та навичками – складний аналітичний процес кори великих півкуль головного мозку, в ході якого створюються і закріплюються асоціації між завданнями, необхідними для його виконання, знаннями та застосуванням знань на практиці [67, с. 283-290]. На думку педагога, оволодіння ними проходить кілька стадій. Спочатку ознайомлення з уміннями, усвідомлення їхнього смислу, потім початкове оволодіння ними. Нарешті самостійне й дедалі точніше виконання практичних завдань.

Фізіологічною основою формування навичок та вмій є утворення систем тимчасових нервових зв'язків, які, закріплюючись, стають стереотипними. На початковому

етапі важливе значення має взаємодія слова (друга сигнальна система людини) і демонстрування (рухів, дій, зразків тощо). Правда, і на цьому етапі можна обмежитися словесним поясненням правила, інструкції, якщо в учнів є певні знання, достатній для їхнього розуміння життєвий досвід. Слово, мова сприяє формуванню навичок і вмінь, додержанню певної послідовності дій, рухів, темпу, ритму тощо. У міру вдосконалення прийому потреба в пригадуванні правила або способу виконання дії зменшується, а потім і зовсім відпадає. Поступово дії автоматизуються, переходять у навички. Увага при цьому зосереджується на процесі здобуття необхідного результату й на якості виконання дій чи операцій [177, с. 137; 329, с. 3-12].

Звичка – схильність людини до відносно усталених способів дій [183, с. 222]. Звичка, у розумінні К. Ушинського, є «засвоєний рефлекс» [88, с. 175].

Е. Агості наголошує, що «культура загалом – це сукупність соціальних інститутів, звичок, продуктів інтелектуальної праці всього народу» [1, с. 27]. Значний вплив звичок на поведінку людини полягає в тому, що «ми всмоктуюємо їх з материнським молоком» і відхилення від них можуть видаватися «відхиленнями від розуму». Навіть така риса характеру, як працелюбність, на думку А. Макаренка, можлива тільки тоді, коли утвориться глибока звичка до трудового зусилля [179].

Хоча звичка й визначається як автоматизований елемент у поведінці людини, пов'язаний з потребою здійснювати ті чи ті дії, які закріплюються внаслідок їх багаторазового повторення, однак вони не виходять із-під контролю свідомості повністю. Людина завжди переглядає свої звичні дії, коли наражається на помилки, хибні думки, різні

перешкоди. Тому автоматизованість звичок – явище відносне. Славнозвісний педагог українського походження К. Ушинський не випадково зазначав, що природа звичок «покірна мистецтву виховання» [322, с. 535].

Визначаючи програму виховання особистості, виділяємо її змістовні компоненти (за А. Кузьмінським, В. Омелянцем) [156, с. 191-192]:

- формування національної свідомості, любові до рідної землі, свого народу, бажання працювати задля розквіту держави, готовності її захищати;
- забезпечення духовної єдності поколінь, виховання поваги до батьків, жінки-матері, культури та історії рідного народу;
- формування високої мовної культури, оволодіння українською мовою;
- прищеплення шанобливого ставлення до культури, звичаїв, традицій усіх народів, що населяють Україну;
- виховання духовної культури особистості та створення умов для вільного вибору нею світоглядної позиції;
- утвердження принципів загальнолюдської моралі – правди, справедливості, патріотизму, доброти, працьовитості, інших добродійностей;
- формування творчої, працелюбної особистості, виховання цивілізованого господаря;
- забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей і молоді, охорона та зміцнення їхнього здоров'я;
- виховання поваги до Конституції, законодавства України, державної символіки;
- формування глибокого усвідомлення взаємозв'язку між ідеями свободи, правами людини та її громадянською відповідальністю;

- забезпечення високої художньо-естетичної освіченості й вихованості особистості;
- формування екологічної культури людини, гармонії її відносин з природою;
- розвиток індивідуальних здібностей і талантів молоді, забезпечення умов їхньої реалізації;
- формування в дітей і молоді вміння міжособистісного спілкування та підготовка їх до життя в умовах ринкових відносин.

Для реалізації програми необхідно мати виховний ідеал, той духовний маяк, який освітлює шлях соціалізації кожної особистості впродовж життя. Виховним ідеалом особистості майбутнього вчителя має бути служіння Батьківщині й своєму народу на засадах загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей.

### **1.3. Теоретико-методологічні підходи до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу**

Рух України до світового співтовариства, суттєві зміни у підходах суспільства до збереження та зміцнення здоров'я людини як однієї з найвищих цінностей та пріоритетного напрямку державної політики визначають потребу в підготовці здорових майбутніх фахівців. Проблема збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я молодої людини глобальна. Сьогодні в багатьох країнах світу стурбовані питаннями не стільки фізичного самопочуття, скільки збереженням психічної рівноваги поміж молоді. Найтиповішими причинами її виникнення слугують міграційні та іміграційні процеси в світі, зміна структури

сім'ї, постійні стреси й конфліктні ситуації. Так, 4 % осіб у віці від 12 до 17 років і 9 % – у 18-річному страждають депресією, яка є найбільш поширеним явищем, що призводить до різних негативних наслідків [373].

Джон Локк зазначав: «Здоровий дух в здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого становища в цьому світі. Хто володіє і тим, і іншим, тому залишається бажати небагато; а хто позбавлений хоч би одного, тому мало що може компенсувати інше. Щастя або нещастя людини в основному є справою її власних рук. Той, чий дух – безрозсудний керівник, ніколи не знайде правильного шляху; а той, у кого тіло хворе і слабе, ніколи не буде в змозі просуватися вперед цим шляхом» [174, с. 193].

Забезпечення здоров'язбережувального процесу в вищому навчальному закладі, виховання свідомого ставлення до власного здоров'я, і до здоров'я інших людей, формування навичок ведення здорового способу життя, збереження та зміцнення всіх складових здоров'я особистостей майбутніх учителів – такі стратегічні завдання сучасної вищої школи як головної ланки національної системи освіти, яка повинна забезпечувати особистість майбутнього вчителя необхідними здоров'язбережувальними знаннями, сформувати позитивне ставлення збереження та зміцнення здоров'я, здоров'язбережувальної компетентності, стилю життя, що забезпечить саморозвиток особистості з питань використання найновіших способів оздоровлення, оволодіння необхідними руховими навичками, умінням своєчасно приймати рішення щодо запобігання шкідливим звичкам й небезпечній поведінці.

Свідоме ставлення майбутніх учителів до виховання, їхня активна участь у процесі засвоєння здоров'язбережувальних

знань, формування умінь та навичок досягається, на нашу думку, за допомогою змісту теоретико-методологічних підходів, у яких реалізуються принципи зв'язку виховання з життям. Усе це сприяє мотивації до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, формує позицію, спрямовану на активне перетворення навколишнього світу.

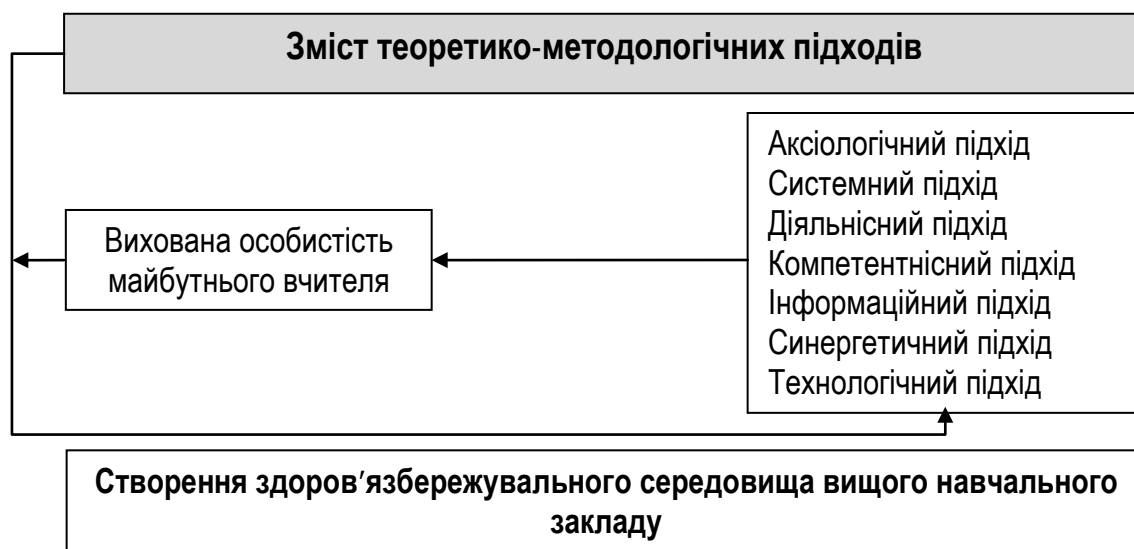
За останні 20 років у теорії виховання з'явилося поняття «підхід до виховного процесу». Його розуміють як виділення головного в педагогічному явищі. Підходи мають основне значення в теоретичних дослідженнях (статтях, дисертаціях, монографіях). Застосування різних підходів у практиці виховної роботи зумовило винайдення нових форм і засобів [183].

Проблему зміни парадигми виховного процесу (а, отже, й підходів до його організації) розглядається останнім часом у багатьох наукових працях. У роботах Є. Бондаревської [33], С. Вітвицької [50], О. Газмана [59], Н. Крилової [155], Н. Лавриченко [161], С. Савченка [281] цю проблему вирішують шляхом гуманізації та гуманітаризації навчально-виховного процесу, створення умов для особистісно-орієнтованого виховання. Ці провідні принципи сучасної педагогіки – база для визначення напрямку пошуку адекватних підходів до виховної діяльності кожного окремого вищого навчального закладу.

«Підхід» у тлумаченні В. Даля означає «йти під низ чогось», тобто перебувати в основі чогось. У науці під терміном «підхід» розуміють певну позицію, погляд, що обумовлює дослідження, проектування, організацію того чи того явища, процесу [194] (у нашому випадку, виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу).



Говорячи про педагогічні підходи до організації виховного процесу, треба зазначати, що складною проблемою теоретично-методологічного характеру є вибір тих педагогічних підходів, які якнайповніше відображали б специфіку організації виховного процесу у вищому навчальному закладі. Пропонуємо зміст теоретико-методологічних підходів до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, який складається з: аксіологічного, системного, діяльнісного, компетентнісного, інформаційного, синергетичного, технологічного підходів (рис. 1.3.1):



**Рис. 1.3.1.** Зміст теоретико-методологічних підходів до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу

Зупинимось на характеристиці кожного з них:

*Аксіологічний підхід.* Сутність аксіологічного підходу в педагогіці полягає в орієнтації фахової освіти на формування в студента системи загальнолюдських і професійних

цінностей, що визначають його ставлення до світу, до своєї діяльності, до самого себе як людини й професіонала. В основі цього підходу лежить філософська теорія цінностей, яка існує як самостійна наукова дисципліна з широким зверненням до теорії цінностей в різних сферах наукової думки, у тому числі і в педагогіці, зокрема, в теорії виховання [221, с. 54].

В. Сластьонін аксіологічний підхід вважає сполучною ланкою між практичним та пізнавальним підходами [282, с. 112]. С. Поляков визначальну роль цінностей пояснює тим, що вони є підвалинами для формування цілей і завдань педагогічного процесу, визначають показники результативності цього процесу, а також головні напрями його вдосконалення [264, с. 47]. Г. Селевко однією з пріоритетних функцій системи освіти також називає ідеї аксіологічного підходу і бачить їх у вихованні духовності, яка проектується в залежності від галузі та мети дослідження [286, с. 531].

Для виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу в рамках аксіологічного підходу надзвичайно важливе розуміння того, що світ цінностей об'єктивний, це – сама соціокультурна реальність, життя людини і суспільства. Цінності життя стають змістом виховання, образно кажучи, виховання вчить вирішувати проблему «як жити». Однак цінності мають і особистісні прояви, ціннісні орієнтації (установки, переконання, інтереси, прагнення, бажання, наміри). Саме ціннісні орієнтації детермінують ставлення особистості майбутнього вчителя до навколишнього світу і самого себе.

*Системний підхід* походить від терміну «система» – сукупність елементів, що пов'язані один із одним та утворюють певну цілісність, єдність [67, с. 347]. Український

педагогічний словник дає таке визначення: «Система – це комплекс елементів, що знаходяться у взаємодії, це різноманіття об'єктів разом з відношеннями між об'єктами та їх атрибутами» [67]. А системний підхід трактується як «напряму спеціальній методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією об'єктів як систем. Системний підхід у педагогіці спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язку та зведення їх у єдину теоретичну картину. Наприклад, як систему можна розглядати будь-яку пізнавальну діяльність, а її складовими виступатимуть сам суб'єкт пізнання (особистість), процес пізнання, продукт пізнання, мета, умови, в яких перебуває система. У свою чергу, складові системи – підсистеми – можна розглядати як самостійні системи» [67].

«Системний підхід, – говорить Ю. Шабанова, – це важливий методологічний засіб наукового пізнання. Він дає змогу здійснити поділ складних явищ дійсності на частини або елементи, визначити способи організації окремих частин (елементів) системи в єдине ціле, взаємопідпорядкувати елементи системи і їх взаємодію. Він реалізує на практиці принцип цілісного розгляду явищ у взаємозв'язку. Згідно з цим підходом навчання риторики досліджується як цілісна система, компонентами якої є мета, зміст, методи, засоби, форми і результати навчання. Останнім властиві внутрішні зв'язки, внаслідок яких виникає нова якість, не притаманна окремим елементам. Зміна одного чи кількох компонентів може вплинути на характер усієї системи навчання» [348, с. 29-30].

Системний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого

навчального закладу передбачає розгляд цілісного багаторівневого, взаємозалежного, детермінованого, відкритого процесу в його постійному розвитку й саморозвитку. В умовах прогресуючої спеціалізації освіти та формування комунікативних перешкод (бар'єрів) між особистостями майбутніх учителів, системний підхід виступає основою організації та впровадження в практику такого всеохоплюючого феномена як національне виховання. Системний підхід – напрям методології наукового пізнання та соціальної практики, який ґрунтується на розгляді об'єктів як систем. Він орієнтує особистостей майбутніх учителів на розкриття цілісності об'єкта, на виявлення багатогранних типів зв'язку в ньому і зведення їх у єдину теоретичну картину.

*Діяльнісний підхід* означає організацію та управління цілеспрямованою навчально-виховною діяльністю виховання в загальному контексті його життєдіяльності – спрямованості інтересів, життєвих планів, ціннісних орієнтацій, розуміння сенсу виховання, особистісного досвіду в інтересах становлення суб'єктності особистості. Це така організація навчально-виховного процесу, за якої головна увага приділяється активній, різнобічній, продуктивній, максимально самостійній навчально-пізнавальній діяльності особистості. Представники діялісного підходу (Б. Ананьєв, Г. Атанов, Г. Балл, В. Козаков, В. Моляко, С. Рубінштейн, О. Ярошенко) вважають діяльність головним джерелом формування особистості і фактором її розвитку, адже в процесі діяльності студент отримує досвід, який, актуалізуючись, викликає розгортання внутрішніх структур особистості й тим самим надає професійній діяльності особистісного змісту [12].

Діяльнісний підхід становить сукупність теоретико-методологічних та конкретно-емпіричних досліджень, у яких

психіка і свідомість, їхній розвиток та формування вивчаються в різних формах предметної діяльності суб'єкта. Основна ідея діяльнісного підходу у вихованні пов'язана не з самою діяльністю як такою, а з діяльністю як засобом становлення й розвитку суб'єктності особистості. Тобто в процесі та результаті використання форм, прийомів і методів виховної роботи народжується не робот, навчений і запрограмований на чітке виконання певних видів дій, діяльностей, а Людина, здатна вибирати, оцінювати, програмувати, конструювати ті види діяльності, які адекватні її природі, задовольняють її потреби в саморозвитку, в самореалізації.

Діяльність людини має такі основні характеристики: мотив, мета, предмет, структура і засоби (табл. 1.3.1) [49; 52; 337]. Уважаємо, такі характеристики необхідними в процесі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Діяльнісний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу упорівнює у функціональному плані обидві сфери освіти – навчання і виховання: при реалізації діяльнісного підходу вони однаково сприяють становленню суб'єктності особистості. Разом із тим, діяльнісний підхід реалізується в контексті життєдіяльності конкретного студента, враховує його життєві плани, ціннісні орієнтації, параметри суб'єктивного світу.

Діяльнісний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в сукупності компонентів впливає із уявлень про єдність особистості з її діяльністю (отримання здоров'язбережувальних знань). Ці єдності проявляються в тому, що створення здоров'язбережувального середовища в

його різноманітних формах здійснює зміни в структурах виховання особистості майбутнього вчителя, яка, у свою чергу, одночасно безпосередньо й опосередковано здійснює вибір адекватних видів та форм діяльності, що задовольняють потреби особистісного розвитку.

Таблиця 1.3.1

### Характеристики діяльності особистості

№ п/п	Характеристика	Визначення та приклади
1.	<b>Мотив діяльності</b>	Сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, що спонукають до діяльності. Мотивом може бути конкретна проблема, яка задовольняється за допомогою цієї діяльності. Мотиви людської діяльності можуть бути органічними, функціональними, матеріальними, соціальними, духовними. Будь-яка діяльність є полімотиваційною, а її тип визначається за домінантним мотивом.
2.	<b>Мета діяльності</b>	Сукупність кінцевих продуктів діяльності, які можуть бути реальним фізичним предметом, створеним людиною, знаннями, вміннями й навичками, що здобуваються в ході діяльності, творчим результатом (думка, ідея, теорія, твір мистецтва).
3.	<b>Предмет діяльності</b>	Сукупність матеріальних та духовних об'єктів, з якими людина має безпосередню справу в процесі діяльності. Предметом пізнавальної діяльності є вся будь-яка інформація, предметом навчальної діяльності – знання, вміння й навички, предметом трудової діяльності – створений матеріальний продукт.
4.	<b>Структура діяльності</b>	Сукупність дій та операцій. Дією називають частину діяльності, що має цілком самостійну, усвідомлену людиною мету. Операцією називають спосіб здійснення дії. Скільки є різних способів виконання дії, стільки можна виділити різних операцій.
5.	<b>Засоби діяльності</b>	Сукупність інструментів, матеріалів, засобів впливу, якими користується суб'єкт діяльності в процесі виконання певних дій та операцій.

*Компетентнісний підхід* – спрямованість навчально-виховного процесу на досягнення результатів, якими є такі ієрархічно підпорядковані компетентності студентів, як ключова, загальнопредметна і предметна. Компетентнісний підхід акцентує увагу на результатах освіти, причому результатом освіти вважають не суму засвоєної інформації, а здатність людини діяти в різних проблемних ситуаціях [340].

Компетентний – досвідчений у певній сфері, той хто має право за своїми знаннями чи повноваженнями робити або вирішувати що-небудь, судити про що-небудь [136, с. 35].

Г. Селевко трактує компетенцію як «...освітній результат, який виявляється в підготовленості випускника, у реальному володінні ним методами та засобами діяльності, у можливостях справлятися з поставленими завданнями; форма поєднання знань, умінь та навичок, яка дозволяє ставити і досягати мети в перетворенні довкілля» [285]. За Г. Козловою, компетенція – це комплексна характеристика готовності випускника застосовувати знання, уміння, навички й особисті якості в стандартних ситуаціях майбутньої професійної діяльності. Компетенції формуються і в процесі набуття знань, і в процесі набуття умінь застосовувати отримані знання, і в процесі формування особистих і мотиваційно-поведінкових якостей. Згідно з Державним освітнім стандартом України компетенції класифікуються на [136, с. 35-38]:

1) універсальні компетенції (загальні) – компетенції, які не залежать від галузі навчання, але є загальними для всіх випускників вищої школи (інструментальні, міжособові, системні). Типовий склад універсальних компетенцій:

– інструментальні компетенції: здатність до аналізу та синтезу, здатність до організації та планування, базові знання у різноманітних галузях, ретельна підготовка з основ професійних знань, письмова та усна комунікація рідною

мовою, знання другої мови, елементарні навички роботи з комп'ютером, навички управління інформацією, вміння вирішувати проблеми та приймати рішення;

– міжособові компетенції: здатність до критики та самокритики, соціальна взаємодія, робота в команді, навички міжособових взаємин, здатність працювати в міждисциплінарній команді, здатність спілкуватися зі спеціалістами з інших галузей, прийняття відмінностей і мультикультурності (толерантності), здатність працювати в міжнародному середовищі, прихильність етичним цінностям;

– системні компетенції: здатність до навчання, здатність застосовувати знання на практиці, дослідницькі навички, здатність адаптуватися до нових ситуацій, здатність висувати нові ідеї, продуктивність знань, лідерство, інтеграція, розуміння культур і звичаїв інших країн, здатність працювати самостійно, розробка та управління проектами, ініціативність та приємницький дух, самовдосконалення, турбота про якість, прагнення до успіху.

2) професійні компетенції – те, що студенти повинні знати, розуміти і спроможні робити у зв'язку з вивченням цієї дисципліни.

Компетентність – це «...інтегральна здатність особистості, яка виявляється в її загальній здатності та готовності до діяльності, що ґрунтується на знаннях і досвіді, які набуті в процесі навчання і соціалізації та орієнтовані на самостійну і успішну участь у діяльності» [285].

Дж. Равен у зміст поняття «компетентність» вкладає специфічну здатність людини, необхідну для ефективного виконання конкретної діяльності в певній предметній галузі. Ця здатність передбачає наявність у людини загальних і



вузькоспеціальних знань, особливих предметних навичок, способів мислення, розуміння відповідальності за свої дії [270, с. 6].

Компетентнісний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу скеровує освіту на виховання цілої низки компетентностей (знань, умінь, навичок, ставлень тощо), котрими мають оволодіти студенти під час виховання і навчання у вищій школі. Основна увага при цьому фокусувалася на самих знаннях, а те, для чого вони потрібні, залишалось поза увагою.

Компетентнісний підхід переміщує акценти з процесу накопичення нормативно визначених знань, умінь і навичок у площину виховання й розвитку в особистостей майбутніх учителів здатності практично діяти та творчо застосовувати набуті знання, досвід у різних ситуаціях, що вимагає від викладача змістити акценти у своїй навчально-виховній діяльності з інформаційної до організаційно-управлінської площини. У першому випадку він відіграє роль «ретранслятора знань», а в другому – організатора освітньої діяльності. Змінюється й модель поведінки студента – від пасивного засвоєння знань до дослідницько-активної, самостійної та самоосвітньої діяльності. Процес виховання наповнюється розвивальною функцією, яка стає інтегрованою характеристикою. Така характеристика і має сформуватись у процесі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Пропонуємо приклад педагогічної ситуації-пропозиції з метою перевірки здатності в особистості майбутнього вчителя творчо мислити та практично застосовувати здоров'я-

збережувальні поради в конкретних життєвих ситуаціях для розв'язання практичних і теоретичних завдань:

*Прокоментуйте поради В. Сухомлинського щодо питань здоров'язбережування. Зокрема:*

– «Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я – у твоїх руках».

– «Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа, повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини. Живи й трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця... Іди в поле, дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою – це справжня казкова вода. Повітря, насичене ароматом квітучих і досягаючих хлібів, має цілющі властивості. Хто дихає цим повітрям у літню пору, ніколи не хворіє легеневиими хворобами».

– «Зроби для себе правило: щоденно прокинувшись, одразу ж зроби ранкову гімнастику. Влітку спи надворі, на сіні чи свіжій соломі. Сіно та солома виділяють фітонциди, які вберігають від грипу».

– «Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся в ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом – до відчуття тепла... Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг – це добре загартування для ніг, і для всього організму».

– «Жодного дня без фізичної праці... У постійній повсякденній праці – людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів життя залишається повноцінним».

*Завдання: висловіть своє ставлення до порад педагога.*

*Інформаційний підхід – специфічний сучасний засіб пізнавальної та практичної діяльності, який концентрує увагу дослідника або фахівця на вивченні й використанні всіх видів інформації, інформаційного аспекту будь-яких явищ (що*

органічно доповнює основні традиційні аспекти дійсності – речовинний та енергетичний). Крім того, інформаційний підхід – один із взаємопов'язаних загальнонаукових підходів, які сформувалися в другій половині ХХ ст.

Інформаційне забезпечення потребує врахування досягнень і темпів розвитку науки та практики, широкого використання національних і світових інформаційних ресурсів, упровадження сучасних інформаційних технологій та пошуку інформації, формування інформаційної культури [284]. Термін «інформаційна культура» розглядають як інформаційний компонент людської культури. Критеріями інформаційної культури вважають: уміння адекватно формулювати свою потребу в інформації, уміння адекватно відбирати й оцінювати інформацію, наявність комп'ютерної грамотності. Інформаційна культура – це вміння цілеспрямовано працювати з інформацією й використовувати її [186].

Суть інформаційного підходу до виховання особистості майбутнього вчителя полягає в тому, що при вивченні будь-якого об'єкту, процесу чи явища в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу передовсім виявляються найхарактерніші для нього інформаційні аспекти. В основі інформаційного підходу лежить принцип інформаційності, згідно з яким:

– інформація є універсальною, фундаментальною категорією;

– практично всі процеси та явища мають інформаційну основу;

– інформація – носій змісту всіх процесів, що відбуваються;

– усі чинні взаємозв'язки мають інформаційний характер.

Під час виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу необхідно використовувати всі аспекти пов'язані з отриманням інформації [101, с. 11], які допоможуть краще засвоювати матеріал, їх умовно можна поділити на три блоки, а саме (табл. 1.3.2):

Таблиця 1.3.2

**Система інформаційних аспектів виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу**

Інформаційні аспекти		
Блок 1: інформаційні об'єкти	Блок 2: інформаційні процеси	Блок 3: інформаційні властивості
тексти малюнки креслення фотографії магнітні записи жести міміка запах смакові відчуття	створювати приймати комбінувати зберігати передавати копіювати обробляти шукати сприймати формалізувати ділити на частини вимірювати використовувати поширювати спрощувати руйнувати запам'ятовувати перетворювати збирати	достовірність недостовірність повнота неповна точність цінність своєчасність зрозумілість доступність стислість

Предмети, процеси, явища матеріального або нематеріального властивості, розглянуті з погляду їх інформаційних властивостей, називаються *інформаційними об'єктами*.

Процеси, пов'язані з певними операціями над інформацією, називаються *інформаційними процесами*.

Інформаційні властивості: інформація *достовірна*, якщо вона відображає справжній стан справ. *Недостовірна* інформація може призвести до неправильного розуміння або прийняття неправильних рішень. Інформація *сповнена*, якщо її достатньо для розуміння та прийняття рішень. Як *неповна*, так і надлишкова інформація стримує прийняття рішень чи може спричинити помилку. *Точність* інформації визначає ступінь її близькості до реального стану об'єкта, процесу, явища. *Цінність* інформації залежить від того, наскільки вона важлива для розв'язання завдання, а також від того, наскільки надалі вона знайде застосування в будь-яких видах діяльності людини. Тільки *своєчасно* отримана інформація може принести очікувану користь. Інформація стає *зрозумілою*, якщо вона виражена мовою, зрозумілою тому, кому призначена ця інформація. Інформація повинна подаватись у *доступній* (за рівнем сприйняття) формі. *Стислість* інформації необхідна в довідниках, енциклопедіях, інструкціях тощо.

*Інформація* – невід'ємна частина розумової праці у процесі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Її цілями виступають: отримання нового знання, повідомлення, управління поведінкою інших людей. Інформаційний підхід включає в себе поняття пізнавальної та комунікаційної діяльності і є результатом успішного виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

*Синергетичний підхід* до виховання склався на основі теорії самоорганізації складних систем. Термін «синергетика» ввів у науковий обіг Герман Хакен та визначив її як науку, яка займається вивченням систем, що складаються з великого

числа частин, компонентів і підсистем, які складним чином взаємодіють між собою [335]. Інструментарій синергетичного підходу дає змогу визначити його перспективи у процесі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу [51].

В. Сластьонін вважає, що синергетика як інтегративна міжпредметна галузь знань дозволяє методологічно підсилити процес формування особистості студента як суб'єкта діяльності та системним чином організувати наріжні принципи протікання цієї діяльності, коли в центрі навчально-виховного процесу постає особистість вихованця, який в цьому процесі займає активну творчу позицію, виявляючи волю до самовираження і самореалізації, реалізуючи пошук індивідуальної стратегії самовизначення в житті [291, с. 263].

О. Вознюк обґрунтував критеріальні ознаки виявлення синергетичних ресурсів педагогічних систем, зміст яких одночасно розкриває відповідні принципи їхньої синергізації. До головних критеріальних ознак учений відносить [51]:

- принципи самоорганізації, цілісності та відкритості педагогічної системи зовнішньому середовищу;
- її нестійкість і біфуркаційність, флуктуаційність та динамічну ієрархічність;
- імовірнісний, надситуативний, самоактуалізаційний, самодетермінований характер педагогічного процесу.

Також автором розроблено основні принципи та зміст синергізації (оптимізації) освітніх систем, серед яких виокремлено такі специфічні елементи змісту синергізації, як суб'єкт-суб'єктний характер відносин у навчально-виховному процесі; гуманізація; фасилітація; природовідповідність; міжпредметність; утвердження учнівського та студентського

самоврядування; обмін педагогічної системи інформацією і енергією з навколишнім середовищем; відкритість педагогічної системи до педагогічних новацій, до інших предметних галузей сучасної науки, глобалізаційних процесів; відкритість світу на особистісному рівні кожного учасника навчально-виховного процесу, його самоорганізація, саморозвиток, креативність і нелінійність мислення; активність, самодетермінованість педагогічної системи; єдність навчання та виховання; «відкритий», дистанційний тип освіти впродовж життя; формування в системі освіти активного, багатогранного навчально-педагогічного середовища; широта та різнобічність психолого-педагогічних впливів на вихованця, спрямованість виховних впливів на цілісну людину у всьому розмаїтті її соціально-психологічного, соматичного, духовного аспектів; кооперативні дії великої кількості числа елементів та чинників навчально-виховного середовища; багатогранність шляхів розвитку людини; можливість педагогічної системи обирати шляхи своєї еволюції, виявляючи такі її синергетичні особливості, як резонанси, невизначеність, імовірність, випадковість, хаос тощо [51].

Синергетичний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу ставить педагога в умови нелінійного осмислення процесу виховання, визнання відкритості виховної системи, організуючого значення випадковостей. Характерна особливість синергетичного підходу до виховання особистості майбутнього вчителя – визнання можливості кількох шляхів виходу з критичної, нестійкої виховної ситуації «стрибком». Це прояв людської психіки описав ще К. Ушинський: «... в невичерпно багатую природі людини бувають і такі явища, коли сильне душевне

потрясіння, надзвичайний порив духу, високе одухотворення одним ударом винищують найшкідливіші схильності і знищують закоренілі звички, як би стираючи, спалюючи своїм полум'ям усю колишню історію людини, щоб почати нову, під новим прапором» [324, с. 155].

Синергетичний підхід до виховання особистості майбутнього вчителя – це створення ситуації пошуку, формування власних знань та способів побудови професійної перспективи розвитку, що сприяє продуктивному використанню апарату при дослідженні процесів самовизначення і самореалізації майбутніх учителів у науково-дослідницькій діяльності.

*Технологічний підхід* утвердився в педагогіці в другій половині ХХ століття як проекція технократичної свідомості на сферу освіти, відображення соціально-інженерного мислення в педагогіці. На думку М. Кларіна [134], це є однією з метафор педагогічної свідомості, яка утверджується завдяки дуже суттєвій цінності раціоналістичного, технократичного науково-педагогічного підходу – забезпечення високої ефективності навчально-пізнавальної діяльності, досягнення гарантованого результату всіма суб'єктами педагогічної взаємодії [337].

Реалізацію системи виховання забезпечує технологічний підхід, який ґрунтується на проектуванні способу організації процесу з послідовною орієнтацією на чітко визначені цілі, моделювання процесу, кінцевого результату, способів його досягнення, усієї системи виховання. Отже, технологія – це визначення системи цілей, способів життя колективу, методів, прийомів і форм роботи, які приведуть до реалізації мети, на основі діагностики, творчості і наукового пошуку [67, с. 53].

Педагогічна взаємодія на засадах технологічного підходу до виховання особистості майбутнього вчителя в



здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу визначає розвиток навчально-виховного процесу. Така взаємодія містить педагогічний вплив, його активне сприймання, засвоєння студентом і власну його активність, що проявляється у впливі на педагога та самого себе. Взаємини викладача й особистості майбутнього вчителя залежать від того, чи педагог розглядає студента як об'єкт виховання, чи як суб'єкт педагогічного процесу. У першому випадку між викладачем і особистістю майбутнього вчителя складаються непродуктивні відносини підпорядкування (взаємна байдужість, механічне виконання обов'язків). У другому – стосунки педагога і студента в педагогічному процесі стають продуктивними, носять характер співробітництва і навіть співтворчості.

Отже, теоретико-методологічні підходи (аксіологічний, системний, діяльнісний, компетентнісний, інформаційний, синергетичний, технологічний) до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі необхідно спрямовувати на створення у вищих навчальних закладах сприятливих організаційно-педагогічних умов для повноцінного прояву і розвитку особистісних якостей майбутнього фахівця відповідно до його здібностей, нахилів, мети, професійного становлення, власного зростання і набуття високого рівня професіоналізму. Жоден із запропонованих підходів окремо не здатен самотійно розв'язувати проблему виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Це вирішення можливе лише на основі оптимального вибору та раціонального поєднання комплексу теоретико-методологічних підходів.

## Розділ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

#### **2.1. Зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу**

Найвищий рівень здоров'я – одне з основних прав та обов'язків кожної людини незалежно від раси, релігії, політичного переконання, економічного й соціального статусу. Здоров'я всіх народів є основним фактором досягнень світу і залежить від усебічного співробітництва окремих осіб та держав. Проблему здоров'я світова спільнота зарахувала до кола глобальних, вирішення яких зумовлює навіть подальше існування людства як біологічного виду.

Теоретичні основи здоров'язбережування, пошук ефективних засобів, способів та методів оздоровлення організму людини посідали пріоритетні місця ще в античній педагогіці і в педагогіці всіх подальших епох. У цілому поняття «здоров'язбережування» в педагогічній науці почали використовувати з 90-х років ХХ століття. Воно відображало специфіку відносин до збереження здоров'я через особливості організації навчально-виховного процесу в різні періоди: «зберегти здоров'я» – «не перевантажувати» – «турбота про

здоров'я» – «зміцнення здоров'я» – «охорона здоров'я» – «валеологія» – «здоров'язбережування» [47].

Існує взаємозв'язок між здоров'ям та навчальним процесом, який може сприяти і збереженню здоров'я, і виникненню різноманітних відхилень у ньому. Однак, не слід забувати, що виховна та навчальна діяльність особистості майбутнього вчителя у здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу спрямована на засвоєння певного рівня освіченості. Таким чином, гостро постає необхідність пошуку компромісу між реалізацією освітніх завдань, пов'язаних, насамперед, із досягненням необхідного рівня освіченості та потребою збереження здоров'я учасників навчального процесу. Цей компроміс складає основу здоров'язбережування.

Під терміном «здоров'язбережування» розуміємо процес зміцнення і збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційної та інтелектуальної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших, загальне усвідомлення особистої відповідальності за своє здоров'я [314, с. 316].

Увесь навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі має бути підпорядкований провідній меті – збереження здоров'я майбутніх учителів. Саме за таких умов необхідне проведення роботи поміж студентської молоді, яка має здоров'язбережувальну спрямованість. На основі цієї ідеї було визначено зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (рис. 2.1.1). Ще А. Макаренко писав: «Я під цілями виховання розумію програму людської особи, проблему людського характеру, причому в поняття характеру я вкладаю весь зміст особистості, тобто і характер зовнішніх проявів, і внутрішньої переконливості, і політичне виховання, і знання,

геть усю картину людської особи; я вважаю, що ми, педагоги, повинні мати таку програму людської особи, до якої ми повинні прагнути» [180, с. 105].

*1. Формування мотивації в науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів до створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.*

Мотивація до виховання – одна з головних умов реалізації навчально-виховного процесу. Вона є рушійною силою вдосконалення особистості в цілому.



**Рис. 2.1.1.** Зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу

Створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі передбачає виконання системи заходів, що забезпечують гармонійний психічний, фізичний, духовний розвиток особистості майбутнього вчителя, попередження захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення його здоров'я. Починають такий

процес із мотивації майбутнього вчителя до своєчасного зміцнення та підтримки свого здоров'я, потреби виконувати правила здорового способу життя, розуміння доцільності здоров'язбережувальних дій, ставлення до свого здоров'я як до цінності життя.

Залучаючи людину до збереження здоров'я, переконана В. Бароненко, треба найперше формувати в неї мотивації здоров'я, адже турбота про здоров'я, його зміцнення має стати значущим мотивом, який формує, регулює і контролює спосіб життя людини. Доведено, що ніякі накази не змусять людину зберігати і підтримувати своє здоров'я, якщо при цьому нею не керуватиме усвідомлена мотивація здоров'я [13, с. 52]. Досвід оздоровчої діяльності створює відповідну мотивацію (цілеспрямовану потребу) і установку (готовність до діяльності) на здоров'я, що і є основою вироблення власного стилю здорової поведінки як результату перебування в здоров'язбережувальному середовищі. Такий стиль характеризується мотивами самозбереження, підпорядкування етнокультурним цінностям, отримання задоволення від здоров'я, самовдосконалення, маневрування, досягнення найвищого рівня комфортності.

Американський психолог Е. Маслоу змодельював ієрархічну багатоступеневу піраміду потреб людини [156, с. 186-187], усі компоненти якої перебувають у діалектичному взаємозв'язку (рис. 2.1.2).

У цілому ці компоненти системи можна віднести до потреб особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, які ніби внутрішньо програмують виховний процес. Поступово в міру оволодіння знаннями, достатнім соціальним досвідом кожна особистість майбутнього

вчителя починає усвідомлювати потреби, які стимулюють внутрішні спонукальні сили – мотивацію.



**Рис. 2.1.2.** Система мотивів виховання

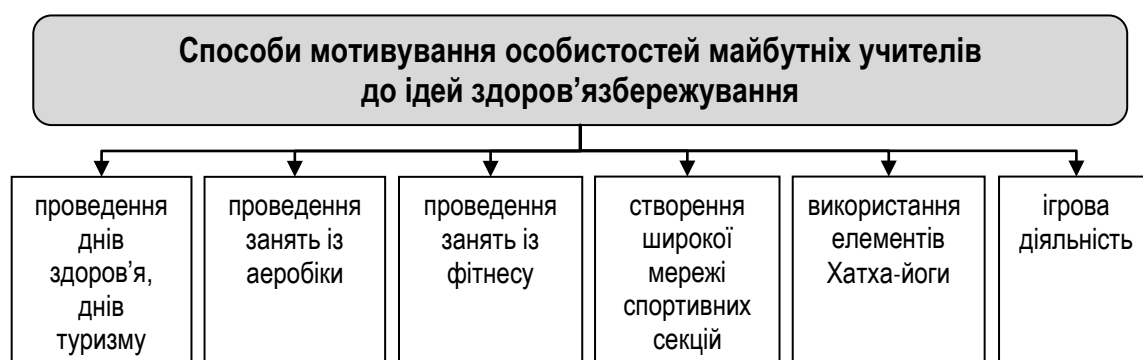
Сьогодні виділяють такі напрями діяльності, які сприяють покращенню здоров'я особистості майбутнього вчителя [253]:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація громадськості в аспекті покращення здоров'я й особистості і нації загалом;
- розвиток навичок у людей діяти на користь власного здоров'я.

Крім зазначеного, важливим напрямом здоров'язбережування є організація викладачами вищих навчальних закладів зовнішніх впливів на активізацію в особистості майбутнього вчителя мотивації до здоров'язбережування.

Для цього слід виховувати в них звичку, у якій здоров'я – є найвища цінність особистості, нації, людства, давати їм уявлення й знання про здоров'я, формувати навички, які сприятимуть їхньому вибору на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [205].

Як свідчить сучасна практика, більшість рекомендацій щодо здоров'язбережування подають молоді в дидактично-категоричній формі, що не викликає в них не позитивні емоційні реакції, а частіше супротив. Тому, на нашу думку, все більшого значення набуває мотивування до здоров'язбережування, яке зможе зацікавити особистостей майбутніх учителів, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку, стать. У зв'язку з цим пропонуємо в межах занять фізичною культурою й поза ними використовувати такі способи мотивування особистостей майбутніх учителів щодо ідей здоров'язбережування, які, на нашу думку, підсилять процес створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі (рис. 2.1.3):



**Рис. 2.1.3.** Способи мотивування особистостей майбутніх учителів до ідей здоров'язбережування

2. *Проведення днів здоров'я, днів туризму* передбачає спортивні змагання, приготування туристичних сніданків, конкурси на свіжому повітрі. Це покращує загальний стан фізичного, морального та психологічного здоров'я молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості майбутнього вчителя, підвищує рівень фізичної культури, виховує волю до перемоги, розвиває навички самостійних систематичних занять фізичною культурою і спортом.

До заходів, присвячених туризму, належать походи, екскурсії, конкурси. Заняття активними видами туризму, участь у походах та подорожах підвищують витривалість, упевненість у собі. Основне завдання туристичного походу – подолати природні перешкоди, рельєф місцевості. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу та виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, проте значно ширші, різноманітніші й природніші за своїм змістом [305]. Наприклад, «Положення про обласні змагання з туризму серед студентської молоді» (Додаток А).

3. *Проведення занять із аеробіки* має багато позитивних моментів. Це зумовлено тим, що такі заняття відбуваються в атмосфері підвищеної емоційності, колективно, супроводжуються музикою, що зменшує рутинність виконання фізичних вправ. Крім активізатора позитивних емоцій, музичне оформлення виконує роль своєрідного лідера, який задає ритм і темп фізичного навантаження на організм. Музичну програму складають згідно з принципом «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовують методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ без пауз. Підбір музичних творів на заняттях повинен відповідати характеру й віковим особливостям студентів [178].



Види аеробіки [2]:

- Латина (Latina) – ритми «Латини» не залишать байдужими нікого до цього класу; неповторна енергетика його допоможе розкрити та розвинути фізичний потенціал.

- Стрибки Step на платформу. Степ (Step) – нові комбінації в уроках степену, нестандартний погляд на викладання класів із різним рівнем підготовки, необхідна інтенсивність, енергія рухів. Заняття проводять на платформі під сучасні ритми. Вони відкриють нові обрії в особистих досягненнях.

- Кібо-мікс (Kibo-Mix, Box) – високоінтенсивні тренування з використанням елементів східних єдиноборств, заняття на розвиток витривалості і сили м'язів, виховання бійцівських якостей.

- Танцювальна (Dance) – сполучення вправ класичної аеробіки і сучасних танцювальних рухів, енергійна музика та нові комбінації.

- Інтенсивна (Intensive) – швидкий темп, стрімка зміна поворотів і напрямків, сполучення високоінтенсивної роботи з елементами базової аеробіки.

- Фанк (Funk) – сучасний інтенсивний клас із фанк-хореографією, захоплююче кардіо-заняття з незабутньою музикою.

- Пілатес (Pilates) – методика, яка дозволяє дивовижно точно і цілеспрямовано впливати на найглибші м'язи тіла та зберігати їх у тонусі. Швидко знімає напругу, поліпшує поставу. У результаті той, хто займається пілатес, здобуватиме струнке, підтягнуте тіло.

4. Заняття фітнесом – один із нетрадиційних методів проведення оздоровчої фізичної культури. Загалом фітнес визначають як ступінь збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів людини. Зокрема,

фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, які забезпечують особі рухову активність без зайвого напруження організму. На сьогодні безліч програм занять, які мають на меті покращення загального стану здоров'я людини, відносять до фітнесу. Зокрема, існують такі фітнес-програми: види рухової активності у воді, рекреативного характеру, аеробної спрямованості, силової спрямованості та оздоровчі види гімнастики [220].

Стежити за своєю фігурою, освоюючи нові фітнес-програми і відточуючи майстерність у звичних видах спорту, стає нормою для більшості людей. Для тих, хто, як Ілля Муромець у придорожнього каменю, ніяк не може визначитися з вибором шляху, представляємо огляд кращих програм у рамках двох найвідоміших напрямків.

Отже, фаворитами є такі фітнес-програми під марками LES MILLES і MIND&BODY[366]. Програми LES MILLES (у перекладі з французького означає «різноманіття») включають у себе групові заняття під ритмічну музику і, як правило, з навантаженням. За допомогою цих динамічних занять можна істотно втратити у вазі, підтягти фігуру та сформуванати свій здоровий спосіб життя.

Тренування, що входять до програми MIND&BODY (у перекладі з англійської «душа і тіло»), носять і груповий, і індивідуальний характер. Проходять вони в спокійному темпі, спрямовані на отримання сили, гнучкості та ідеальні для людей із розміреним темпом життя.

Як свідчать дослідження, фітнес-програми корисні і для молодшого, і для старшого покоління, для жінок, і для чоловіків, тобто заняття фітнесом – універсальний спосіб для осіб різного віку та статі підвищити імунітет організму, зміцнити опорно-руховий апарат, сформуванати правильну

поставу, зміцнити серцево-судинну та дихальну системи, покращити обмінні процеси в організмі [120].

5. Створення спортивних секцій у вищих навчальних закладах покликано задовольнити спортивні інтереси особистостей майбутніх учителів і проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, розвитку спортивних навичок із урахуванням віку та статі. Найбільш бажаними є секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст.

Наприклад, спортивна секція з голболу. Голбол (англ. goalball) – спортивна гра, де команда з трьох чоловік повинна закинути м'яч із вбудованим дзвоником у ворота суперника. Голбол був створений у 1946 році з метою допомогти реабілітації ветеранів Другої світової війни – інвалідів зору. Входить до програми Паралімпійських ігор.

У грі беруть участь дві команди по три гравці. Кожна команда може мати максимум три запасних гравця. Гра відбувається в спортивному залі, на підлозі якого нанесена розмітка у вигляді прямокутної площадки, розділеної на дві половини центральною лінією. В обох кінцях майданчика знаходяться ворота. Гру проводять озвученим м'ячем (усередині знаходиться дзвіночок). Мета гри – закотити м'яч за лінію воріт команди, що захищається, в той час як вона намагається перешкодити. Усі гравці одягають світлонепроникні окуляри і грають на слух.

6. Заняття йогою – один зі способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя, ефективно стежити за своєю вагою, покращити роботу щитовидної залози [211].

*Хатха-йога* має лікувальний вплив на організм через м'язи, зв'язки і суглоби; вона дає змогу людині одержати

фізичне задоволення від почергової розтяжки всіх груп м'язів. Йога – цілюща система теорії та практики, оскільки заспокоює нервову систему, врівноважує тіло, розум і дух людини. Регулярна практика робить тіло стрункішим, м'язи – пружнішими, нормалізує кровообіг, роботу травної, ендокринної, нервової, серцево-судинної систем. Йога великою мірою розвиває гнучкість хребта та м'язи спини, що життєво важливо в сучасних умовах малорухливого способу життя та сидячій роботі [355, с. 163-165].

7. *Ігрову діяльність* відносять до числа потреб, зумовлених самою природою людини, потребою в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, спілкування, одержання зовнішньої інформації. Ні акселерація, про яку останнім часом так багато говорять, ні обмеження, пов'язані з ростом міст, применшують значення гри. В основних напрямках реформи загальноосвітньої та професійної освіти підкреслено, що дуже важливо виховувати молоде покоління фізично розвинутим, загартованим, готовим до праці й оборони нашої Батьківщини.

Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовують рухливі та спортивні ігри, естафети, які сприяють розв'язанню виховних, оздоровчих завдань у процесі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Наприклад, волейбол (англ. volleyball від volley – «удар з льоту», і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеним сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для

організації атаки гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м'яча поспіль (на додаток до торкання на блоці).

Так, на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у 2001 році було створено жіночу волейбольну команду «Полтавчанка ПНПУ» (далі команда «ПНПУ») під керівництвом заслуженого працівника фізичної культури та спорту України, старшого викладача Анатолія Івановича Воліченка та Олександра Івановича Кириленка. Вона неодноразово брала участь у першостях міста, Універсіаді Полтавської області, де посідала перші місця. У 2002 році команда звійшла до першої студентської ліги й виборола право виступати у вищій студентській лізі України, де за три сезони команда стала чемпіоном ліги. Гравці команди виконали кваліфікаційний норматив кандидата в майстри спорту України.

З 2001 року за волейбольну команду «ПНПУ» грали такі гравці нашого університету: Королькова Марина, Неделко Вілена, Слинько Катерина, Петрушина Ірина, Важинська Ганна, Чубар-Гаврилова Світлана, Нагорна Аліна, Шершень Валентина, Щербак Марта, Ратієва Анастасія. У сезоні 2005-2006 рр. жіноча волейбольна команда Полтавського національного педагогічного університету досить гучно про себе заявила. Провівши сезон без жодної поразки, вона впевнено займає перше місце у Вищій студентській лізі України. Наступний сезон (2006-2007 рр.) виявився не таким легким, як попередній. Але навіть у такій важкій боротьбі полтавці доводять, що попередні перемоги були не випадковими, і знову посідають найвищу сходинку студентського чемпіонату. Влітку 2008 р. відбулися перші студентські ігри України. У запеклій боротьбі з командами, що у своєму складі мали професійних гравців, команда «ПНПУ» стає третьою, чим дивує багатьох знавців волейболу. У сезоні 2008-2009 рр. окрім традиційних студентських

змагань команда бере участь у Вищій аматорській лізі України, де не без боротьби долає суперників і посідає I місце. Протягом всього існування жіночої волейбольної команди Полтавського національного педагогічного університету склад її постійно поновлюється.

Усвідомлюючи значущість мотивації до здоров'я-збереження, необхідно пам'ятати: вона розвивається не спонтанно, а в результаті специфічних, цілеспрямованих, формувальних дій, підкріплюється мовленням, свідомістю, здійснюється вольовими зусиллями, отже, спрямована на найближчі чи віддалені життєві цілі. Якщо змотивувати майбутніх учителів цінувати та зміцнювати своє здоров'я, а науково-педагогічних працівників особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то в цьому випадку можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим і розвиненим особистісно, інтелектуально, духовно та фізично.

#### *8. Створення умов для функціонування фізичної культури.*

Фізична культура – важливий засіб підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Відповідно до статті I Закону України «Про фізичну культуру і спорт» *фізична культура* – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [110]. *Фізична культура* – раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника оптимізації свого стану й розвитку, підготовки до життєвої практики. У низці чинників збереження та зміцнення здоров'я провідна роль належить

фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності [210, с. 7].

У певній мірі фізичну культуру умовно можна поділити на кілька великих розділів, які за своїми особливостями відповідають різним напрямкам та сферам її використання в суспільстві [209]:

*Базова (освітня) фізична культура* – фундаментальна частина фізичної культури, яка включена в систему освіти і виховання (фізична культура, в дитсадку, шкільна фізична культура). Базова, тому що вона спрямована на придбання основного фонду життєво важливих рухових умінь та навичок («школи рухів») і фізичних якостей. Базова фізична культура однієї ланки системи освіти може бути «основою» фізичної культури наступної ланки (дитячий садок – школа, школа – вищий навчальний заклад).

*Спорт* – вид фізичної культури, змагальна діяльність та підготовка до неї, засновані на використанні фізичних вправ із метою досягнення найвищих спортивних результатів.

*Туризм* – вид фізичної культури. Активні види туризму – піший, гірський, водний, велотуризм – носять не тільки оздоровчий, але й професійно-прикладний характер. У той же час існують види туризму (екскурсії, круїзи, турне та ін.), які вирішують переважно завдання пізнавального характеру, тобто менше пов'язані з фізичними вправами та навантаженнями оздоровчого характеру.

*Професійно-прикладна фізична культура (ППФК)* – планомірно організований процес спеціально спрямованого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навичок, що сприяють освоєнню професії. У свою чергу, основу ППФК становить професійно-прикладна фізична підготовка (наприклад, ППФП конструктора, ППФП інженера-програміста). До цього виду фізичної культури

належить і фізична культура на виробництві (гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультхвилинки).

*Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура* – процес спеціально спрямованого використання фізичних вправ як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань, травм, з інших причин. Поширені її форми – лікувальна фізична культура (ЛФК), адаптивна фізична культура (АФК). ЛФК використовує широкий комплекс засобів і методів (лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг та інші вправи), спеціалізованих залежно від характеру захворювань. АФК спрямована на максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення в стані здоров'я (у тому числі інвалідів).

*Спортивно-реабілітаційна фізична культура* спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів напружених тренувальних та змагальних навантажень, особливо при перетренуванні, ліквідації наслідків спортивних травм.

Діяльність у сфері фізичної культури має і матеріальні, і духовні цінності [209]:

*Матеріальними цінностями фізичної культури* є результати її впливу на біологічну сторону людини – фізичні якості, рухові можливості. До матеріальних цінностей фізичної культури відносяться також спортивні споруди, спортивні бази навчальних закладів, спортивно-медичні установи, навчальні заклади, що готують кадри фізичної культури і спорту, науково-дослідні інститути.

*Духовні цінності фізичної культури* – це твори мистецтва, присвячені фізичній культурі та спорту, живопис, скульптура, музика, кіно; система управління фізкультурної діяльністю в державі; наука про фізичне виховання. У цілому



духовні цінності втілюються в результати наукової, теоретичної, методичної діяльності.

Таким чином, *фізична культура* – складне соціальне явище, яке не обмежується вирішенням лише завдань фізичного розвитку особистості майбутнього вчителя, а виконує й інші соціальні функції в галузі політики, моралі, етики та естетики.

Фізична культура стимулює розвиток духовної й матеріальної діяльності, оскільки створює суспільні потреби та спонукає до пошуків, відкриттів у науці, активізує з'яву нових методик, нових технічних засобів. Вона розширює будівництво матеріально-технічних споруд, створення приладів, конструювання і вдосконалення інвентарю та обладнання. Отже, сприяє створенню нових матеріальних та духовних цінностей.

При розгляді фізичної культури як фактора здоров'язбережування стає очевидним, що вона – основа й рушійна сила формування здорового способу життя. Забезпечити необхідний діапазон пристосування до зовнішніх умов, створити його механізм може тільки фізична культура. Її практичні результати повинні, по-перше, задовольняти ті біологічні потреби людини, які сформувалися у процесі її тривалої еволюції, по-друге, адаптувати людину до існуючих зовнішніх умов, по-третє, встигати за тенденціями зміни цих умов, які реалізуються швидше, ніж людина буде до них готова [352].

Всебічний розвиток особистості майбутнього вчителя необхідний для того, щоб вона могла брати участь у всіх сферах діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній, здоров'язбережувальній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її

комунікативною, здатною до перетворювальної художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності та їхнього оптимального поєднання в процесі її культурного розвитку.

Важливою інстанцією соціалізації у фізичній культурі в студентські роки залишається сім'я. Саме тут отримуються й підтримуються важливі установки, манери поведінки, орієнтири мотиваційної поведінки, складається особлива система етичних стосунків, що об'єднує соціальні потреби та цінності.

Велике значення у фізичному вихованні мають методи переконання (роз'яснення) і позитивного прикладу. Вони допомагають пояснювати значення фізичних вправ для розвитку людини, їхні психологічні основи, техніку виконання. Приклади з життя видатних людей, відомих спортсменів, тих, хто вчиться краще вчителів, – предмет наслідування для учнів у процесі занять фізичною культурою [351]:

*Традиційними є зустрічі майбутніх учителів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка з:*

- *Омельяненком Василем Миколайовичем – заслуженим тренером України, кандидатом у майстри спорту СРСР з легкої атлетики. Уже 40 років Василь Миколайович займається тренерською роботою. Він підготував: трьох майстрів спорту міжнародного класу, дев'ять майстрів спорту, трьох учасників Олімпійських ігор (Сергій Ізмайлов, Володимир Очкань);*

- *Щербаком Юрієм Євгенійовичем – кандидатом у майстри спорту України з легкої атлетики, старшим тренером збірної команди Полтавської області з легкоатлетичного спорту. Юрій Євгенійович як тренер «виростив» одного майстра спорту*

міжнародного класу, чотирьох майстрів спорту, одного учасника Олімпійських ігор (Оксана Щербак).

- Очканем Володимиром Івановичем – учасником XXIV Олімпійських ігор (Сеул – 1988 р.), майстром спорту України міжнародного класу. (стрибки у довжину), чемпіоном СРСР серед юніорів та чемпіон Європи (Англія, 1987 р.). Учасником багатьох міжнародних стартів, а саме: м. Вільнюс, Кубок Риги – I місце з результатом 8 м 34 см (рекорд України серед дорослих). До 1988 року Володимир Очкань став володарем усіх можливих рекордів України в зимових та літніх змаганнях серед юнаків, юніорів і дорослих, був багаторазовим переможцем та призером чемпіонатів СРСР, Гран-прі. У 1992 році Володимир став першим чемпіоном незалежної України.

- Ізмайловим Сергієм Володимировичем – учасником XXVII Олімпійських ігор (Сідней – 2000р.), майстром спорту України міжнародного класу (потрійний стрибок), фіналістом Чемпіонату світу серед юніорів (4 місце), учасником зимового Чемпіонату світу (Франція, 1998 р.), фіналістом Всесвітніх студентських ігор (Італія, 1997 р. та Іспанія, 1999 р. – 5 та 6 місця, рекордсменом Полтавської області з потрійного стрибка. У свій час він працював викладачем кафедри теорії і методики викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка.

- Щербак Оксаною Андріївною – учасницею XXIX Олімпійських ігор у Пекіні (2008 р.), майстром спорту України міжнародного класу ( біг на 200 та 400 м, естафета 4\*100 м та 4\*400 м), учасницею зимового Кубка Європи (Франція, 2006р.), Чемпіонату Європи (Гетеборг, 2006р.), Чемпіонату світу (Москва, 2006 р.), фіналісткою Чемпіонату Європи з естафетного бігу 4\*400 м (Швеція, 2006 р. – 6 місце), учасницею Чемпіонату світу (Японія, 2007 р.), призеркою командного Кубка Європи з

*естафетного бігу 4\*400 м (Іспанія, 2007 р.), переможницею Всесвітньої універсиади з естафетного бігу 4\*400 м (Бангкок, 2007 р.), рекордсменкою Полтавської області з бігу на 200 м та 400 м, триразовою Чемпіонкою України з бігу на 400 м.*

Г. Лещенко, аналізуючи психолого-педагогічну літературу, визначив основні шляхи залучення фізично пасивних людей до занять фізичними вправами [169]:

- агітаційно-пропагандистська робота. Показ прикладів цілющого впливу фізичної культури на здоров'я людини;
- зміна звичного способу життя. Залучення до громадської роботи з фізичної культури; участь у змаганнях за програмою різнобічної фізичної підготовки;
- важливий ритм, організованість занять. Залучення до участі в змаганнях, де б справді були очевидні результати занять фізичною культурою;
- залучення до організаторської діяльності в системі фізичної культури. Потрібно створити умови для формування інтересу до занять фізичною культурою.

Т. Круцевич стверджує, що вибір шляхів залучення фізично пасивної людини до активних занять фізичними вправами залежить від усебічного вивчення особистості цієї людини, визначення ступеня її тренуваності [153].

Мотивація до фізичного самовдосконалення не з'являється сама собою, її потрібно формувати під час навчально-виховного процесу вищу, фіксувати і закріплювати позитивні мотиви та нейтралізувати негативний вплив. Створенню мотивації до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов [169]:

- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;

- цілеспрямоване мотивування і стимулювання до активної фізкультурної діяльності;
- прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами;
- озброєння знаннями з фізичної культури для самостійних занять фізичними вправами.

*Так, наприклад, Полтавське обласне відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України згідно з рекомендаціями Міжнародної федерації студентського спорту у всіх регіонах України на головних площах міст або спортивних аренах організують флеш-моб (під флеш-мобом розуміти віджимання від підлоги учасників заходу у кількості 22 рази) [273].*

*Міжнародний день студентського спорту проводять з метою:*

- визначити призерів та переможців XXIX Всесвітньої літньої Універсиади;
- формувати здоровий спосіб життя та масово залучати студентську молодь до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- підвищувати рухову активність студентської молоді та зміцнювати здоров'я;
- популяризувати й розвивати студентський спорт в Україні.

*Фізична культура у вищому навчальному закладі – невід'ємна частина формування загальної і професійної культури особи сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання особистостей майбутніх учителів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особи,*

оптимізації фізичного і психофізіологічного стану в процесі професійної підготовки.

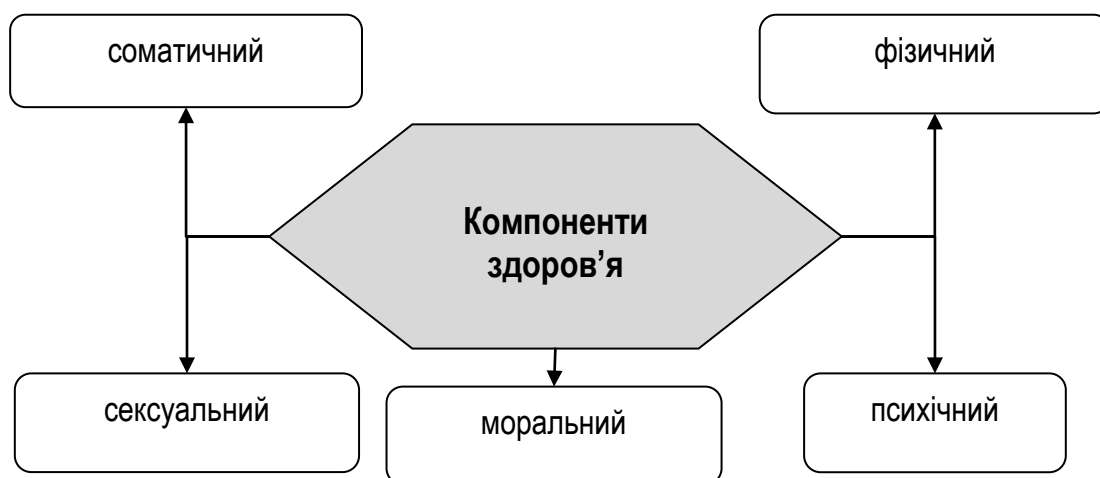
*9. Формування культури здоров'я в особистості майбутнього вчителя.*

Здоров'я – найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. На жаль, не всі однаково наділені даром здоров'я. З роками здоров'я слабшає, а хвороби множаться.

Здоров'я – фундаментальна загальнолюдська цінність, тому одним із пріоритетних напрямків створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу є забезпечення відповідних умов для навчання та виховання фізично і психічно здорової особи, покликаних формувати здоров'язбережувальний світогляд, культуру здоров'я майбутніх учителів.

Здоров'я – динамічний стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя. Прийнято виділяти кілька компонентів здоров'я [209] (рис. 2.1.4), які, на нашу думку, можна віднести до компонентів здоров'я особистості майбутнього вчителя:

– *соматичний* – поточний стан органів і систем організму. Основа соматичного здоров'я – біологічна програма індивідуального розвитку особистості майбутнього вчителя;



**Рис. 2.1.4.** Компоненти здоров'я особистості майбутнього вчителя

– *фізичний* – рівень розвитку та функціональних можливостей органів і систем організму. Основа фізичного здоров'я – це морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем, які забезпечують пристосування організму особистості майбутнього вчителя до впливу різних факторів зовнішнього середовища;

– *психічний* – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить загальний духовний комфорт, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки особистості майбутнього вчителя;

– *сексуальний* – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування, який позитивно збагачує особистість майбутнього вчителя, підвищує її комунікабельність та здатність до любові;

– *моральний* – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я особистості майбутнього вчителя визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей

компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові, краси та значною мірою визначається духовністю людини, її знаннями, вихованням.

Цілком очевидно, що поняття «здоров'я» має комплексний характер. Кожна освічена особистість майбутнього вчителя повинна якщо не досконально знати, то хоча б мати уявлення про свій організм, про особливості будови і функції різних органів та систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, способи й методи корекції свого стану, своєї фізичної та розумової працездатності.

Аналіз стану здоров'я абітурієнтів, які вступають до вищих навчальних закладів, свідчить про те, що мало хто починає своє студентське життя абсолютно здоровим. Рівень здоров'я багато в чому обумовлений відсутністю в особистості майбутнього вчителя інтересу до своєї особистої загалом і до культури здоров'я зокрема.

*Культура здоров'я* – перша й найважливіша потреба особистості майбутнього вчителя, що визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток. Вона є головним кроком до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя, а активне довге життя – це важливий додаток людського чинника.

Культура здоров'я особистості майбутнього вчителя – складова фізичної культури та сукупність знань, умінь та навичок ведення здорового способу життя, психологічного самовдосконалення, соціального та фізичного розвитку. Складовими культури здоров'я особистості є: фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я. Сформованість культури здоров'я особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу визначається рівнем зміцнення здоров'я, здоров'я-



збережувальних методик особистості, вмінням берегти й покращувати здоров'я своє і оточення та сприймати його як найвищу цінність. Культура здоров'я особистості сприяє формуванню особистості майбутнього вчителя як повноцінного члена суспільства, пристосованого до життя в цьому середовищі та здатного пристосовуватися до змін соціуму.

#### *10. Самовиховання, самооцінка, самоаналіз.*

*Самовиховання* – вищий етап виховного процесу, процес цілеспрямованої роботи над розвитком і самовдосконаленням людини від підліткового віку до зрілості [183, с. 224]. Н. Мойсенюк говорить, що «самовиховання – діяльність спрямована на перетворення власної особистості» [194, с. 650]. Більшість людей надають самовихованню вирішального значення.

*Теорія цілеспрямованого самовиховання складається з трьох взаємопов'язаних і взаємозумовлених процесів* [183, с. 225-226]:

1. *Самопізнання.* Передусім потрібно вивчити себе як особистість. Для цього застосовують самоаналіз, порівняння себе з іншими людьми (позитивнішими), сприймають критику від товаришів і друзів, спостерігають за собою, ніби збоку, щовечора підбивають підсумки дня, оцінюють правильність чи неправильність дій, об'єктивно самокритично (не занижено) ставляться до себе.

2. *Самоутримування* від негативних думок, дій, слів, вчинків, поведінки. Для цього застосовують самонаказ на стримування, самовідмова, самозаборона, самонавіювання, самопокарання.

3. *Самопримушування* до здійснення позитивних дій, вчинків, добрих справ. Цей прийом сприяє подоланню внутрішньої неорганізованості, небажання вчитися чи працювати, лінощів.

Займаючись самовихованням, К. Ушинський розробив для себе спеціальні правила, які виконували роль програми його саморозвитку[194, с. 407]:

1. Спокій цілковитий, хоча б – зовнішній.
2. Прямота у словах і вчинках.
3. Обдуманість дій.
4. Рішучість.
5. Не говорити про себе без потреби жодного слова.
6. Не гаяти часу несвідомо; робити те, що треба, а не те, що трапиться.
7. Витратити час тільки на необхідне або приємне, а не за пристрастями.
8. Кожен вечір добросовісно давати собі звіти у вчинках.
9. Ніколи не хвалитися тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде.
10. Нікому не показувати цього журналу.

Важливий аспект самовиховання – логічне мислення, вміння проаналізувати кожен свій вчинок, що сприяє виробленню вимогливості до себе як постійної риси характеру, без якої неможливо досягти успіху в цій справі. Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, не занепадати духом від невдач. Тому слід залучати особистість майбутнього вчителя до видів діяльності, які передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, вона загартовує волю, доводить розпочату справу до кінця і таким чином переконується, що навіть невеликі успіхи роблять її сильнішою.

*Самооцінка* є складним особистісним утворенням і належить до фундаментальних властивостей особистості. У ній відбивається те, що людина довідається про себе від

інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних якостей [338].

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її реальних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань. У своїй практичній діяльності людина зазвичай прагне до досягнення таких результатів, що узгоджуються з її самооцінкою, сприяють її зміцненню, нормалізації. Істотні зміни в самооцінці з'являються тоді, коли досягнення зв'язуються суб'єктом діяльності чи з наявністю/відсутністю в нього необхідних здібностей [112].

Під впливом оцінки оточення в особистості майбутнього вчителя поступово складається власне ставлення до себе й самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Одне з основних завдань викладача – допомогти «підняти» неадекватно занижену самооцінку, повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

У педагогічній теорії більш досліджуваним є питання про вікові особливості самооцінки, а також виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та поведінкою учнів за допомогою діагностичних карток і методик (В. Родіонов, М. Ступніцька та інші) [274, с. 78]. Вважаємо, що визначені особливості самооцінки можна враховувати і під час виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

## Особливості поведінки особистості з різним рівнем самооцінки

Самооцінка	Особливості поведінки	Відношення до помилок	
		своїх	чужих
<b>Адекватна</b>	Активний, товариський, оптимістичний	У цілому – адекватне: може засмутитися; свої намагається виправити, чужим співчуває	
<b>Висока</b>	Прагнення до успіху в різних видах діяльності, впевненість у своїх силах	Частіше не виправляють, а намагаються забути, не думати про них	Порівняно байдуже
<b>Зависока</b>	Зарозумілий, безтактний. Переоцінка своїх можливостей, недооцінка чужих	Вважають випадковим, викликаними сторонніми факторами («погано себе почував»)	Вважають закономірними, самі собою зрозумілі
<b>Низька</b>	Невпевненість у собі, сором'язливість, підвищена тривожність	Хвилюються, але не намагаються виправити	Порівняно байдуже
<b>Занизька</b>	Пасивність, замкнутість. Постійна недооцінка своїх здібностей, переоцінка інших	Вважають закономірними, сприймаються як належне	Виправдовують, вважають випадковими

Сила волі – одна з головних рис характеру людини. Від того, який рівень сили волі в особистості майбутнього вчителя залежить і характер. І, навпаки, від характеру залежить, наскільки особистість здатна приймати рішення і домагатися їх реалізації в житті. Деякі люди не можуть відмовитися від шкідливих звичок, змусити себе вранці робити зарядку або просто позбутися зайвої ваги. Пропонуємо тест «Самооцінка сили волі» [115] (Додаток Б).

Самоаналіз завжди пов'язаний із осмисленням власної праці. Не випадково В. Сухомлинський писав про те, що

«сильним, досвідченим стає педагог, що вміє аналізувати свою працю...

... У самій основі педагогічна праця – справжня творча праця – стоїть близько до наукового дослідження. Ця близькість, спорідненість полягає насамперед в аналізі фактів і необхідності передбачати. Учитель, що вміє проникати подумки в сутність фактів, у причинно-наслідкові зв'язки між ними, запобігає багатьом труднощам і невдачам...».

Від уміння майбутнім учителем аналізувати власні вчинки, конкретні ситуації, що виникають, результати впливів залежить процес створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

Педагогічна виховна взаємодія (у нашому випадку виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу), у якій би сфері життя вона не відбувалась, завжди має свої цінності і зміст. Система цінностей – це ставлення людини до найвищих цінностей: «людина», «життя», «суспільство», «праця», «пізнання»; до сукупності загально визнаних, встановлених культурою стосунків: «совість», «воля», «справедливість», «честь»... На формування певних цінностей впливає культура, в межах якої людина здійснює свою життєдіяльність (наприклад, азійська чи європейська, євроазійська). Культура – сума духовних досягнень та пам'яті людства [183].

Зміст виховання – це те, що впливає із багатства суспільно-історичного досвіду, вартостей культури і використовується для потреб виховного процесу, тобто це система цінностей світової та національної культури, яку учні повинні засвоїти, зберегти і розвинути відповідно до поставленої мети та завдань виховання [194, с. 441].

Отже, зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (формування мотивації в науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів до створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу; створення умов для функціонування фізичної культури; формування культури здоров'я в особистості майбутнього вчителя; самовиховання, самооцінка, самоаналіз) відображає загальну мету: всебічний та гармонійний розвиток, виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, формування в молодого покоління самосвідомості, розвиненої духовності, моральної, художньо-естетичної трудової, фізичної культури, індивідуальних здібностей і таланту.

## **2.2. Заходи з виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу**

Узагальнюючи досвід науково-педагогічних праць, ми виділяємо три основні характеристики сучасного викладача у процесі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу:

1. Лідера студентської групи, який здійснює керівництво науково-дослідною роботою, а не нав'язує власні думки [367].

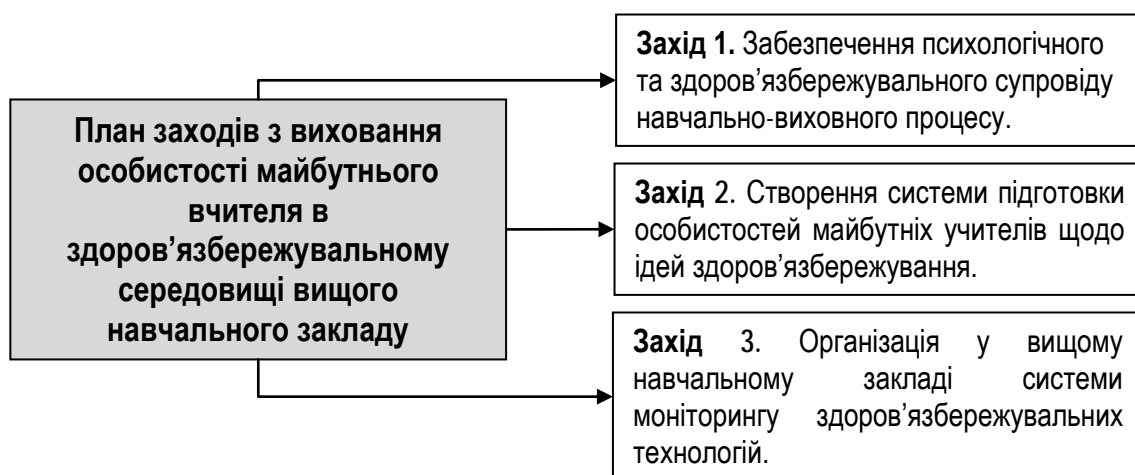
2. Фахівця, що допомагає майбутньому вчителю у визначенні індивідуальної стратегії праці над собою в міру власних можливостей [368].

3. Посередника і дорадника – організатора навчально-виховного процесу, базового на діалозі [362].

Науково-педагогічний працівник вищого навчального закладу, прагнучи виховати в майбутнього вчителя здоров'язбережувальну життєву позицію, не може обмежуватися функцією інформатора, який доносить певні здоров'язбережувальні знання. Педагог повинен стати, передовсім, організатором здоров'язбережувальної діяльності студентів, яка, шляхом вироблення системи цінностей, сприяє вихованню здоров'язбережувальних поглядів, мислення та свідомості, що необхідне під час створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі.

Система знань й умінь формується шляхом сприйняття студентами особистості викладача. Саме тому важливим завданням є особисте переконання педагога в необхідності реалізації здоров'язбережувальних заходів із виховання особистості, лише тоді ідею наслідують студенти.

Пропонуємо план заходів із виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (рис. 2.2.1):



**Рис. 2.2.1.** План заходів із виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу

*Захід 1. Забезпечення психологічного та здоров'язбережувального супровіду навчально-виховного процесу.*

Для функціонування здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі необхідно створити службу, яка складається з двох блоків:

- *Здоров'язбережувальний блок.* Цей блок здійснює контроль над санітарно-гігієнічним станом місць проведення та профілактикою травматизму під час занять фізичною культурою.

Мета: опанувати знання, вміння та навички розв'язувати професійні завдання із обов'язковим урахуванням вимог щодо безпеки під час проведення занять із фізичної культури; оволодіння загальнокультурними та професійними компетенціями з питань безпеки життєдіяльності, які пов'язані із збереженням життя та здоров'я під час занять фізичною культурою і спортом.

Хід роботи: навчально-методичний курс «Менеджмент безпеки під час занять із фізичної культури» (на прикладі навчальної програми вибіркової навчальної дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять з фізичної культури», затвердженої вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, протокол № 4 від 30 жовтня 2014 року) (Додаток В).

- *Психолого-соціальний блок.*

Мета: змотивувати особистість майбутнього вчителя до здоров'язбережування.

Хід роботи: створення умов для активного слухання і майбутнього викладача, і науково-педагогічного працівника.

Припустимо, що специфічною формою взаємодії людини з навколишнім світом є її емоції. Емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього переживання



життєвого змісту явищ і ситуацій [236, с. 146]. Поведінка людини завжди зумовлює появу певних емоцій. За К. Ізардом, існує десять фундаментальних чи базових емоцій. Наводимо короткий опис деяких із них [187, с. 25]:

– Інтерес, цікавість – емоційний вияв пізнавальних потреб особистості майбутнього вчителя, основа її творчості, виявляється у ставленні до нового, мотивує та збільшує працездатність. Інтерес допомагає налагоджувати й підтримувати позитивні стосунки між студентами, мотивує особистість майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності, стимулює розвиток навичок і вмінь, активізує процеси пізнання, сприяє допитливості.

– Радість – позитивне емоційне збудження, яке виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби. Це емоційне вираження щастя. Стосунки між особистостями майбутніх учителів зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

– Горе (страждання, сум) – емоція, яку викликає комплекс причин, пов'язаних із життєвими втратами. Це реакція на життєву втрату, супроводжувана відчуттям «порожнечі».

– Гнів – емоція, що виникає при явному розходженні поведінки іншого індивіда з нормами етики, моралі. Гнів мобілізує енергію організму особистості майбутнього вчителя для власного захисту, обстоювання своєї свободи, подолання перешкод. Існують такі види прояву гніву: гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, неввічливих словах і вчинках; злопам'ятність; постійний стан душі (гнівлива особа); прихована злість, яку не демонструють; образа – внутрішній гнів.

– Відраза – як емоція часто виникає разом із гнівом; це бажання позбутися когось або чогось. Вона одна з емоцій і чуттєвих реакцій особистості майбутнього вчителя на щось огидне за смаком. Відразу, огиду, презирство, зневагу виражають мімікою та жестами, які демонструють відкидання або дистанціювання від неприємного предмета.

– Презирство – емоція, що відображає деперсоналізацію іншої особистості або цілої групи, втрату їхньої значущості для індивіда, відчуття переваги порівняно з ними.

– Страх – емоція, яка виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню особистості майбутнього вчителя, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму та швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху варіюється від неприємного передчуття до жаху. Страх – найсильніша негативна емоція.

– Здивування (подив) – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Ця емоція в особистості майбутнього вчителя сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Вона швидко виникає і зникає та спрямована на виживання.

– Сором – емоція, що виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки і фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточення на свою адресу. Відчуття сорому з'являється і при спогаді про принизливий учинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це та емоція, яку людині найважче дозволити переживати; тому іноді її маскують іншими емоціями.

– Провина – емоція, подібна до сорому, оскільки також виникає в результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, до того ж у ситуаціях, де людина відчуває особливу відповідальність [48].

Важливою частиною роботи на початковій стадії є спостереження за спонтанними, реактивними емоціями, їх змінами залежно від обговорюваної теми (наприклад, «вміння контролювати себе під час вживання їжі» чи «як кинути палити?»). Оцінювання ґрунтується на спостереженні таких реакцій як взірці поведінки, механізми захисту, якість відповідей, емоцій і переживань, тривоги і неспокою.

*Захід 2. Створення системи підготовки особистостей майбутніх учителів щодо ідей здоров'язбережування.*

Мета системи полягає у збагаченні майбутніх фахівців здоров'язбережувальними знаннями. Ефективне впровадження здоров'язбережувальних технологій можливе лише за умови, коли сам процес упровадження та шляхи реалізації будуть зрозумілі не тільки науково-педагогічним працівникам та особистостям майбутніх учителів, а й логічно обґрунтовані, що дасть змогу свідомо сприймати інформацію. Впроваджувати систему підготовки потрібно не лише за рахунок самоосвіти, а й під час семінарських та наукових засіданнях тощо.

Пропонуємо навчально-методичний курс «Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації» [195]. Зміст навчально-методичного курсу складається з дев'яти методичних порад і рекомендацій, поданих у вигляді теоретичного матеріалу. Для перевірки засвоєних знань розроблено тестові завдання, які можуть стати основою самоосвіти. *Зміст навчально-методичного курсу:*

*Методична порада № 1:* Ведіть здоровий спосіб життя. Бути здоровим та щасливим – природне прагнення людини.

1.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Засоби ведення здорового способу життя».

*Методична порада № 2:* Ведіть активний спосіб життя.

2.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Рухова активність».

*Методична порада № 3:* Відмовтеся від тютюнопаління. Куріння табаку – отрута для вашого організму.

3.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Вплив нікотину на організм людини».

*Методична порада № 4:* Не вживайте алкоголь. Пияцтво – лютий ворог здоров'ю.

4.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Вплив алкоголю на організм людини».

*Методична порада № 5:* Ніколи не вживайте наркотики. Наркоманія – катастрофа людства.

5.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Вплив наркотиків на організм людини».

*Методична порада № 6:* Збалансуйте своє харчування. Раціональне харчування – перший крок до зміцнення здоров'я.

6.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Вплив харчування на організм людини».

*Методична порада № 7:* Відмовтеся від фаст-фудів. Швидке харчування – це лише яскрава обкладинка, подивіться, що всередині.

7.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Вплив швидкого харчування на організм людини».

*Методична порада № 8:* Дізнайтеся про корисні та цілющі властивості олії. Краса та здоров'я у ваших руках.

8.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Корисний вплив рослинних олій на організм людини».

*Методична порада № 9: Читайте етикетки. Не всі харчові добавки можна вживати з їжею.*

9.1. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань із теми «Вплив харчових добавок на організм людини».

Структуру навчально-методичного курсу «Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації» розкриємо на прикладі методичної поради № 7: «Відмовтеся від фаст-фудів. Швидке харчування – це лише яскрава обкладинка, подивіться, що всередині» (Додаток Г) та прикладу тестових завдань: «Вплив швидкого харчування на організм людини» (Додаток Д).

*Захід 3. Організація у вищому навчальному закладі системи моніторингу здоров'язбережувальних технологій.*

Мета: діагностика і характеристика здоров'я особистостей майбутніх учителів

Для діагностики і характеристики здоров'я особистостей майбутніх учителів визначаємо такі показники:

- фізичний розвиток та фізична працездатність;
- психологічна адекватність і врівноваженість;
- інтелектуальний розвиток;
- сукупність соціальних та духовних цінностей, які забезпечують вихованість, дисциплінованість і культуру поведінки.

Названі показники якісних характеристик здоров'я випробовують, вимірюють апробованими методами (тести, опитування, самоконтроль, педагогічне спостереження).

Хід роботи: ведення карти «Здоров'я», де фіксується-контролюється щорічне психологічне і фізичне обстеження. У результаті спостереження та порівняння, визначаємо зміни у

ставленні до свого фізичного та психічного здоров'я, фізичного розвитку, до правил раціонального харчування, до негативних звичок і явищ. Пропонуємо з картою «Здоров'я» ознайомити батьків на батьківських зборах.

Так, у карті «Здоров'я» Олександра записано, що він прагне дружнього спілкування під час занять фізичною культурою (фіксується психологом у присутності куратора групи з метою визначення рівня самооцінки); основні показники фізичного розвитку (фіксується викладачем фізичної культури для порівняння результатів перевірки розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості); перелік харчових продуктів, які входили до меню на сніданок, обід та вечерю (фіксується особистістю майбутнього вчителя з метою корегування звичок харчування, за основу взяти навчально-методичний курс: «Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації»); відношення до шкідливих звичок (фіксується особистістю майбутнього вчителя з метою аутотренінгу). Записи рекомендовано занотовувати чотири рази на рік (у чотири етапи). Приклад карти «Здоров'я» (Додаток Е).

Показники результатів створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу можна охарактеризувати за такими параметрами:

– сформованість здоров'язбережувальної громадської спрямованості особистості майбутнього вчителя, що виявляється насамперед в ознаках колективізму та громадської активності;

– освіченість особистості майбутнього вчителя в питаннях здоров'язбережування (повнота й міцність знань, система знань та міра їхньої узагальненості, уміння переносити знання в нову ситуацію, наявність відповідних умінь і навичок);

– вихованість особистості майбутнього вчителя (удосконалення в нього суспільно вартісних особистісних якостей та показників загального розвитку). Беручи до уваги навчально-виховний процес у більш широкому сенсі, необхідно додати такі показники, як сформованість в особистостей майбутніх учителів суспільно значущих ціннісних орієнтацій у здоров'язбережувальній діяльності, соціальних мотивів спілкування й поведінки, активної життєвої позиції, потреби в самовихованні;

– трудовий досвід, тобто прагнення й наявність необхідних здоров'язбережувальних умінь у різних видах діяльності, практичні навички (їх кількість, якість, швидкість), уміння аналізувати процес та результат конкретної праці, самоконтроль, самоаналіз.

Оптимальність створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу визначається досягненням найкращих результатів щодо ідей здоров'язбережування при найменшій ощадливій витраті сил і часу науково-педагогічних кадрів та особистостей майбутніх учителів так, щоб цей досвід не став перешкодою для вирішення інших, не менш важливих освітніх і виховних завдань.

Перспективність створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу полягає у вихованні особистості майбутнього вчителя.

Наукова обґрунтованість створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу може бути або результатом творчих теоретичних пошуків виховання особистості майбутнього вчителя, або його знахідкою у процесі спроб і помилок.

Результат створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу залежить від

сукупність знань, умінь та навичок, здобутих особистістю майбутнього вчителя в процесі створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу, які тільки у практиці стають гнучкими і глибокими та дозволяють визначити комплекс організаційно-педагогічних умов виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу: створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі, формування здоров'язбережувальних компетенцій в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу, формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу, впровадження в навчально-виховний процес вищого навчального закладу навчально-методичного забезпечення та методики його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя. Раціональна підібраність яких дасть змогу орієнтуватися на співробітництво між суб'єктами освітнього процесу, розвиток особистісного потенціалу, активну позицію особистості майбутнього вчителя до навчання і виховання.

Усебічний розвиток особистості майбутнього вчителя – це ідеал виховання. Ще український педагог В. Сухомлинський у ґрунтовній праці «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості» писав: «Усебічний розвиток особистості – це створення індивідуального людського багатства, яке поєднує в собі високі ідейні переконання, моральні якості, естетичні цінності, культуру матеріальних і духовних потреб. Міркувати про всебічний розвиток не можна без винятково важливого застереження: справжній всебічний розвиток – це гармонія того, що людина дає суспільству, і того, що вона одержує, споживає». І далі: «Процес виховання всебічно розвиненої, гармонійної особистості полягає в тому, що, дбаючи про



досконалість кожної грані, сторони, риси людини, вихователь одночасно ніколи не випускає з поля зору ту обставину, що гармонія всіх людських граней, сторін, рис визначається чимось провідним, основним. Жива людська плоть і кров всебічно розвиненої людини втілює в собі повноту і гармонію сил, здібностей, пристрастей, потреб, в якій вихователь бачить такі сторони, риси, грані, як моральну, ідейну, громадянську, розумову, творчу, естетичну, емоційну, фізичну досконалість. Провідним, визначальним компонентом у цій гармонії є моральність. Майстерність і мистецтво виховання всебічно розвиненої особистості полягає в умінні педагога відкрити буквально перед кожним, отже й перед найпосереднішим, найважчим вихованцем ті сфери розвитку його духу, де він може досягти вершин, виявити себе, заявити про своє Я, черпати сили з джерел людської гідності, почувати себе не обділеним, а духовно багатим» [308].

Отже, запропоновані заходи з виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, на нашу думку, є ефективними та перспективними, так як передбачають перебудову навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах (зі специфічними цілями, змістом, технологіями), зорієнтованими на самоактуалізацію особистості майбутнього вчителя і вмотивоване оволодіння здоров'язбережувальними знаннями, вміннями, навичками щодо їхньої майбутньої діяльності, розвиток та саморозвиток особистісних та професійно значущих якостей, що забезпечує їхню здатність до професійної діяльності, а як результат – усебічно розвинена та вихована особистість, здатна до здоров'язбережувальної, повноцінної та гармонійної діяльності.

### **2.3. Організаційно-педагогічні умови виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу**

Одним із напрямків реформування освіти, передбачених законами України «Про загальну середню освіту» [109], «Про вищу освіту» [108], є створення умов для професійної діяльності науково-педагогічних працівників, забезпечення їхнього високого статусу в суспільстві. А це вимагає сьогодні від адміністрації вищого навчального закладу зосередження всіх зусиль на реалізації соціально-психологічних функцій управління, з метою створення сприятливого соціально-психологічного мікроклімату, формування придатного для продуктивної роботи педагогічного колективу, колективу однодумців, які пліч-о-пліч розв'язують складну проблему – виховання особистості.

Нині можна констатувати наявність великої кількості досліджень у галузі збереження здоров'я в умовах навчальних закладів та підготовки педагогів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Проблему здоров'язберегування сучасної молоді досліджували І. Анохіна [8], Г. Апанасенко [11], Н. Башавець [16], Т. Бойченко [27], Л. Ващенко [42], Т. Воронцова [57], В. Горашук [70; 71], Л. Горяна [73], В. Грушко [80], Т. Денисовець [90], М. Карпенко [128], Д. Лисенко [170], В. Оржеховська [237; 238; 239], П. Плахтій [254], В. Тевкун [312], В. Ткаченко [315] тощо.

Сучасні науковці розглядають педагогічні умови, що сприяють вихованню особистості, в різноманітних видах діяльності. Так, С. Кириленко, Л. Лубишева вивчали педагогічні умови технології формування культури здоров'я старшокласників [132; 175], Н. Башавець, Ю. Палічук – педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі

підготовки фахівців економічного профілю [16; 243], Ю. Драгнев – педагогічні умови з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання [96], Д. Воронін – психолого-педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів [55], А. Домашенком – умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичного виховання на студентів [95] тощо.

У довідковій літературі запропоновано різні тлумачення поняття «умова», які мають багато спільного. Поняття «умова» у філософській науці визначається як відношення предмета до навколишніх явищ, без яких він не існує; умови – це середовище, де явище виникає, існує й розвивається; це обставини, які визначають ті або ті наслідки, що сприяють одним процесам або явищам і перешкоджають іншим [327, с. 482].

Умови – необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення чогось або сприяють чомусь; педагогічні умови (за Р. Серьожниковою) – це сукупність об'єктивних можливостей, форм, методів педагогічних прийомів; організаційно-педагогічні умови – комплекс взаємопов'язаних та взаємообумовлених факторів і педагогічних обставин, які забезпечують ефективну соціально-педагогічну роботу [290].

На думку А. Найна і Ф. Ключова, «...освітня діяльність повинна забезпечуватися цілим комплексом організаційно-педагогічних умов, які є структурними компонентами цілісної педагогічної системи, взаємозалежними між собою» [214]. Організаційно-педагогічні умови різновид педагогічних умов, які залежать від особливостей організації навчально-виховного процесу. Б. Чижевський вказує, що організаційно-педагогічні умови відображають «функціональну залежність

суттєвих компонентів педагогічного явища від комплексу об'єктів (речей, їх станів, процесів, взаємодій) у різних проявах» [346, с. 82].

Комплекс організаційно-педагогічних умов виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу нами конкретизовано в результаті опитування студентів та науково-педагогічного колективу, щоб зрозуміти як учасники експерименту характеризують та аналізують потрібну нам інформацію. Запропоновано, на нашу думку, дуже прості питання: *«Що Ви розумієте під поняттям «здоров'язбережувальне середовище»?», «Як, на Вашу думку, потрібно організовувати здоров'язбережувальний процес у вищому навчальному закладі?»», «Що Ви розумієте під поняттям «створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу»?*

Під час проведення дослідження були отримані досить цікаві відповіді. Так, наприклад, більшість опитуваних вважають, що *«здоров'язбережувальне середовище потрібно створювати з сім'ї і використовувати цей досвід під час навчання», «здоров'язбережувальний процес у вищому навчальному закладі повинен починатися із занять фізичною культурою та спортом і тривати під час усього навчання, адже рухова активність – це процес, який спрямований на виховання здорових, життєрадісних, усебічно розвинутих людей», «потрібно виховувати в молодих спеціалістів любов до себе, а звідси і здоров'язбережування», «здоров'язбережувальна освіченість – ось запорука здоров'я», «створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу – ефективність навчально-виховного процесу шляхом використання оригінальних (нових) форм, прийомів, методів засобів навчання і виховання».*

Пропонуємо *рекомендації*, які допоможуть *зміцнити здоров'я* та, можливо, продовжити й зробити більш приємним людське існування:

1. *Не переїдайте.* Замість звичних 3000 калорій задовольняйтеся 2000. Тим самим Ви розвантажите свої клітини і підтримаєте їхню активність. Клітини швидше відновлюються, й організм стає менш схильним до захворювань. Харчуйтеся врівноважено: їжте небагато, але й не занадто мало.

2. *Робота – важливий елемент здоров'язбережування.* Спробуйте знайти привабливу для себе роботу (хобі). Той, хто не працює, виглядає на п'ять років старше.

3. *Знайдіть собі пару.* Любов і ніжність – найкращий засіб проти старіння. Коли людина закохана, її організм виробляє гормон ендорфін, інша назва – гормон щастя. Він сприяє зміцненню імунної системи.

4. *Майте на все власний погляд.* Живучи усвідомлено, людина значно рідше впадає в депресію чи буває пригніченою, ніж та, котра лише пасивно пливе за течією.

5. *Рухайтесь.* Навіть вісім хвилин занять фізкультурою чи спортом щодня продовжують життя. У процесі руху вивільняються гормони росту, вироблення яких особливо скорочується після тридцяти років.

6. *Спіть у прохолодній кімнаті.* Доведено: хто спить при температурі 17-18°, довше залишається молодим. Причина полягає в тому, що обмін речовин в організмі й прояв вікових особливостей залежать також і від температури навколишнього середовища.

7. *Час від часу тіште себе.* Іноді всупереч будь-яким рекомендаціям щодо здоров'язбережування дозволяйте собі насолоджуватися ласощами.

8. *Не слід завжди стримувати гнів у собі.* Той, хто постійно докоряє саму собі, замість того, щоб розповісти, що його засмучує, а часом навіть і посперечатися, обмінятися думкою з оточенням, більше піддається будь-яким захворюванням, у тому числі захворюванням злоякісними пухлинами.

9. *Тренуйте головний мозок.* Час від часу розгадуйте кросворди, грайте в колективні ігри, що вимагають розумової діяльності, вивчайте іноземні мови. Обраховуйте усно, а не лише на калькуляторі. Змушуючи працювати мозок, ми сповільнюємо процес вікової деградації розумових здібностей, одночасно активізуємо роботу серця, систему кровообігу, обмін речовин.

Виходячи з вищесказаного, припустимо, що виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу можливе за таких організаційно-педагогічних умов: створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі, формування здоров'язбережувальних компетенцій в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу, формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу, впровадження в навчально-виховний процес вищого навчального закладу навчально-методичного забезпечення та методики його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя.

Охарактеризуємо кожну з них:

1. *Створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі.*

Поняття «середовище» означає залежність та взаємозв'язок умов, що забезпечують розвиток людини, її взаємодію з оточенням. За визначенням В. Слободчикова,

«середовище – не просто соціальна статична одиниця, це складна система, що знаходиться в постійному розвитку, охоплює різні, близькі і далекі життєві сфери» [184, с. 178].

«Середовище, що оточує людську особистість, – говориться в праці М. Фіцули, – можна поділити на природне (географічне), соціальне і домашнє. Природне середовище, у тому числі клімат, різноманітні природні умови та ресурси, безсумнівно впливає на спосіб життя людини і характер її трудової діяльності. Соціальне середовище як сукупність суспільних і психологічних умов, у яких людина живе і з яким постійно стикається, позначається на її розвитку найбільше. Тому потенційні можливості навколишнього середовища слід уміло використовувати в процесі виховання... Цілком очевидна сила виховного впливу домашнього середовища, а також оточення особистості...» [332, с. 53-55].

У середовищі особистість соціалізується. Соціалізація – це процес і результат засвоєння та творчого відтворення індивідом соціального досвіду, який здійснюється у діяльності і спілкуванні [194, с. 652]. Мета соціалізації – допомогти вихованцеві вижити в суспільному потоці криз і революцій: екологічній, енергетичній, інформаційній, комп'ютерній тощо, оволодіти досвідом старших, зрозуміти своє покликання, самостійно знайти шляхи найефективнішого самовизначення в суспільстві [332, с. 54].

На нашу думку, створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі можливе через систему функціонально пов'язаних елементів педагогічної діяльності, що не шкодять здоров'ю:

– застосування активних форм та методів навчання і виховання, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я особистості майбутнього вчителя;

– наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять;

– обізнаність педагогів і студентів із способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'я-збережувальної поведінки;

– виховання в майбутніх учителів ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Для розуміння терміну «здоров'язбережувальне середовище» є поняття «освітнє середовище», в основі якого уявлення про те, що психічний розвиток людини під час її навчання і виховання слід розглядати в контексті «людина – навколишнє середовище». Згідно з таким підходом під освітнім середовищем розуміють систему умов і впливів, що створюють можливість для розкриття і вже наявних здібностей та особистісних особливостей майбутнього вчителя, і прихованих його інтересів та нахилів.

Освітнє середовище як складне утворення має свою структуру і складається з таких структурних компонентів [184, с. 36]:

1. Фізичне оточення – просторова структура приміщень.
2. Людський фактор – просторова та соціальна щільність середовища суб'єктів, особистісні властивості й успішність тих, хто навчається, розподіл статусів і ролей, статевовікові і національні особливості викладачів та студентів.
3. Програма навчання – діяльність, стиль, характер викладання, контроль, кооперативні й конкурентні форми навчання тощо.

Виховання особистості майбутнього вчителя ґрунтується на багатоканальній взаємодії всіх цих компонентів як суб'єктів освітнього середовища. Навіть поверхневий погляд на освітнє середовище переконує, що воно є неоднорідним і



складним явищем соціального життя, яке має різні ознаки – суттєві та другорядні.

У межах середовищного підходу компонентами середовища вважають ніші і стихії. При цьому під нішею Ю. Мануйлов розуміє простір можливостей, які надає середовище. Можливості залежать від кількості та якості того живильного елемента в середовищі (від фізичного до духовного), який становить основу життя. Під живленням при цьому розуміють повітря, світло, простір, будь-які об'єкти сприйняття, будь-яку інформацію, тобто всю духовну й матеріальну поживу, що використовує людина [185].

Говорячи про педагогічне середовище, дослідники акцентують на педагогічній складовій середовища, не враховуючи фізичне оточення, часовий і комунікаційний фактори. Так, О. Малихін виокремлює в педагогічному середовищі такі основні компоненти: знання, уміння та навички; пізнавальний і культурний потенціал; форми, методи та засоби навчання; форми й методи організації самостійної роботи [184, с. 37].

Достатньо привабливим є виявлення таких компонентів середовища:

- комунікацій простір навчального процесу (сукупність партнерів, з якими можуть і актуально спілкуються його учасники);
- інформаційний простір;
- фізичний простір (він надто важливий у тій частині, де впливає на перші дві складові).

Педагогічно доцільною умовою створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі, що сприяє самореалізації та самовихованню кожної особистості майбутнього вчителя, визнано встановлення

зкладами освіти соціально-педагогічного партнерства з усіма зацікавленими у вихованні фізичними та юридичними особами. Т. Алексєєнко визначає партнерство як «характеристику взаємовідносин, за яких зберігаються права кожної із сторін; узгоджені і злагоджені дії учасників спільної справи, що ґрунтуються на засадах взаємовигоди та рівноправності» [3, с. 329].

Важливим, на нашу думку, у розгляді зазначеної проблематики є психолого-педагогічне наповнення терміну «соціальне партнерство». Так, Л. Гусякова визначає соціальне партнерство як один із видів соціальної технології. Автор вважає основним методом роботи у соціальному партнерстві діалог, завдяки якому відбувається взаємодія між учасниками зазначеного процесу [252]. Заслуговує на увагу і позиція Т. Александрової, котра кваліфікує соціальне партнерство в системі освіти як процес взаємодії, при якому представники різних соціальних груп, які мають свої інтереси у цій сфері, організують спільну діяльність для покращення ефективності зазначеної взаємодії [275].

Соціально-педагогічне партнерство, на нашу думку, має виражені соціальні й педагогічні характеристики, тобто ті, що стосуються взаємодії особистості й соціального середовища, а також процесів навчання, виховання й розвитку в означеному соціальному середовищі. Соціально-педагогічне партнерство ми трактуємо як конструктивну співпрацю зацікавлених сторін вищого навчального закладу; це така співдружність суб'єктів навчально-виховного процесу вишу, де всі мають як рівні права, так і несуть відповідальність за якість результатів; це міра консенсусу цінностей, потреб, інтересів, спрямованих на досягнення ефективного результату – соціалізованої особистості майбутнього вчителя. Суб'єктами соціально-педагогічного партнерства є: адміністрація, викладачі,

працівники, студенти вищого навчального закладу, органи самоврядування: професійні спілки, студентські ради, навчальні заклади, соціальні служби, благодійні та громадські організації, фонди, сім'я та ін. [301].

*Основними шляхами створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі на рівні сім'ї вважаємо:*

– стимулююча духовна та морально-психологічна атмосфера;

– інтеграція зусиль особистості з вищим навчальним закладом;

– оволодіння необхідним обсягом психолого-педагогічних знань, умінь і навичок.

*На рівні діяльності педагога:*

– стимулювання інтелектуального та творчого пошуку, вміння бачити проблеми та шляхи розв'язання здоров'язбережувальних завдань;

– пріоритет відносин співробітництва, співтворчості;

– модернізація здоров'язбережувальних форм, методів навчання та виховання;

*На рівні діяльності адміністрації вищих навчальних закладів:*

– підбір педагогічних кадрів відповідного рівня, здатних сприяти здоров'язбережувальній праці особистості майбутнього вчителя, вивчення їхньої здоров'язбережувальній майстерності;

– взаємодії вищої школи і особистості майбутнього вчителя;

– забезпечення умов для самостійної діяльності, з метою підвищення професійного рівня.

*Отже, створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі – процес, який вимагає чіткого усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу*

значущості відповідального ставлення до власного здоров'я. Таке середовище має забезпечувати умови не лише для збереження та зміцнення, а і формування культури здоров'я. Тільки злагоджена та змістовна співпраця вищого навчального закладу, науково-педагогічних працівників та особистості майбутнього вчителя у сфері здоров'язбережування зможе забезпечити успішну реалізацію організаційно-педагогічних умов виховання у створеному здоров'язбережувальному середовищі, спрямованих на покращення стану здоров'я.

*2. Формування здоров'язбережувальних компетенцій в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу.*

Поняття «компетентність» – складне, багаторівневе. Його визначають як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу. Експерти країн Євросоюзу трактують поняття компетентності як здатність застосовувати знання й уміння, що забезпечує активне застосування навчальних досягнень у нових ситуаціях. У дослідженнях ЮНЕСКО компетентність – це поєднання знань, умінь, цінностей і ставлень, використовуваних у повсякденні [346].

Британський дослідник Джон Равен (John Raven) визначає компетентність як певне явище, що складається із великої кількості компонентів, більшість із яких відносно незалежні один від одного, деякі належать до когнітивної сфери, інші – до емоційної. Усі компетентності, наявність яких забезпечує можливість завершення розпочатої справи, поділяє на 3 групи: когнітивні, афективні і вольові. Науковець наголошує: компетентність багатокomпонентна, її складові незалежні, але наділені властивостями взаємозамінності [270; 369]. На думку вченого, компетентність – це специфічна

здатність, необхідна для ефективного виконання конкретної дії в певній галузі, яка охоплює вузькоспеціальні знання, уміння, способи мислення, а також відповідальність за свої дії [370; 371; 372].

За В. Тевкун, здоров'язбережувальні компетентності – здатність (готовність) майбутніх учителів мобілізувати систему знань, умінь навичок, розумових і особистісних якостей, необхідних для формування мотивації до здоров'язбереження, а також уміння передбачати, попереджати або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини. Здоров'язбережувальна компетентність пов'язана з готовністю вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах [312, с. 227-230].

І. Анохіна, Т. Бондаренко, Н. Тамарська розглядають здоров'язбережувальну компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, і свого, і оточення [8; 34; 310]. Суть цих компетентностей полягає в проведенні профілактичних заходів і застосуванні здоров'язбережувальних технологій людьми, які знають закономірності процесу здоров'язбереження [37, с. 5-8]. За Д. Вороніним, здоров'язбережувальна компетентність передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням [55].

Т. Бондаренко трактує здоров'язбережувальну компетентність як синтез чотирьох груп компетентностей: фізіологічних, соціально-психологічних, гносеологічних і акмеологічних. До *фізіологічних* науковці відносять: ставлення особистості до життя, харчування, алкоголю, куріння, фізичного розвитку, психоактивних засобів, знання законів

збалансованого харчування, законів фізичного розвитку та «12 правил» здорового способу життя, знання норм споживання алкоголю та куріння, вміння вивчати власний спосіб життя та проводити самооцінку фізичного розвитку. До *соціально-психологічних* – ставлення індивіда до загальнолюдських цінностей, навколишнього середовища, ноосферних норм поведінки людей Землі, ставлення до страху та власного тривожного стану, вміння «любити себе», знання позитивних і негативних сторін страху та володіння методиками стресостійкості і саморегуляції. До *гносеологічних* – сучасне розуміння суті здоров'я, знання теорії здоров'я здорової людини на всіх трьох рівнях, знання законів розвитку пам'яті, розуму. До *акмеологічних* – ставлення до штучної краси, популярності і слави, досягнень у спорті та мистецтві, знання законів збереження здоров'я й ознак мудрості людини, меж втручання в будову тіла естетичної медицини [34, с. 214-223].

Виховання особистості майбутнього вчителя з належним рівнем здоров'язбережувальної компетентності в сучасних умовах суспільного розвитку – актуальна проблема, яка стоїть перед вищим навчальними закладами. Досягти здоров'язбережувальної компетентності майбутні вчителі зможуть, набуваючи життєвих навичок, що сприяють адаптивній і позитивній поведінці. Це забезпечить їм можливість ефективно долати вимоги й виклики щоденного життя без утрат для здоров'я. Життєві навички, необхідні для здоров'я людини, групи людей, спільноти, суспільства, групують за складовими здоров'я – фізичним, соціальним, психічним, духовним [7, с. 126]:

*Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:*

- 1) навички раціонального харчування;
- 2) навички рухової активності;
- 3) санітарно-гігієнічні навички;

4) режим діяльності та відпочинку.

*Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:*

- 1) навички ефективного спілкування;
- 2) навички співчуття;
- 3) навички розв'язування конфліктів;
- 4) навички поведінки в умовах тиску, погроз;
- 5) навички спільної діяльності.

*Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:*

- 1) самоусвідомлення та самооцінка;
- 2) аналіз проблем і прийняття рішень;
- 3) визначення життєвих цілей;
- 4) навички самоконтролю;
- 5) мотивація успіху та тренування волі [140, с. 87-89].

У підходах до визначення здоров'язбережувальної компетентності сьогодні вирізняють три основні напрями [336, с. 169]:

– філософський, що визначає здоров'язбережувальну компетентність як інтегральний показник культури та соціальної політики суспільства (В. Гусєв) [86];

– медико-біологічний, який розглядає його як гігієнічну поведінку, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах (О. Вакуленко) [40];

– психолого-педагогічний, який стверджує роль мотиваційно-цілеспрямованого ставлення, свідомості, поведінки, ціннісно-орієнтованої діяльності особистості (Н. Гармаш) [63].

Сучасна педагогічна наука покладає неабиякі надії на вирішення проблеми виховання здоров'язбережувальної компетентності – це предмет різнобічних досліджень. В основі цієї компетентності є різні типи здоров'я людини, які базуються на різних за своїм рівнем і спрямуванням

методологічних засадах. Це – філософські, психосоматичні, антропологічні, соціокультурні, дуалістичні та інші моделі здоров'я [336, с. 170].

Отже, під *здоров'язбережувальними компетентностями* розуміємо:

– здатність застосовувати знання й навички з медичних, педагогічних та психологічних методів впливу на педагогічний колектив і колектив вихованців [163];

– здатність давати рекомендації щодо здоров'язбережування;

– здатність до саморегуляції (за М. Гриньовою, саморегуляція вищий ступінь діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички й послідовність їх здійснюється автоматично [77]);

– здатність характеризувати властивості спрямовані на гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію в професійному, творчому потенціалах, на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого й оточення.

*3. Формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу.*

У сучасній психолого-педагогічній літературі оперують двома значеннями поняття колектив. Перше: під колективом розуміють будь-яку організацію, групу людей; друге: під колективом розуміють високий рівень розвитку групи. У цьому випадку мова йде про її якісні характеристики: цілеспрямованості, згуртованості, духовної єдності.

Так, термін «*колектив*» – з латинської мови – «збірний» – це група людей, об'єднаних спільною метою і соціально значимою спільною діяльністю. Спільна діяльність – формула задоволення різних потреб людини. Більшість людей входять



до тих чи тих об'єднань, які є фактично колективами. *Колективність* – якість людини, яка проявляється в її здатності до взаєморозуміння, взаємодії, вияві солідарності, взаємодопомоги, відповідальності. Світове розуміння колективності – загальнолюдська солідарність [194, с. 476]. На нашу думку, формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу залежить від їхньої солідарності, взаєморозуміння, взаємодопомоги.

Оцінюючи роль колективу у вихованні особистості майбутнього вчителя, значення колективізму як риси особистості, слід мати на увазі, що «ніякі благородні цілі ніколи не були досягнуті без об'єднання людей на певних засадах. Отже, ми не можемо відкидати всього кращого з колективістського виховання: вироблення навичок взаємодії і взаємодопомоги, свідомої дисципліни як поваги до інших, до суспільства, вміння рахуватися з нормами життя. Без цього неможливо виховати свідомого громадянина, повноцінного члена суспільства» [151, с. 43].

Основою згуртування колективу є спільна колективна діяльність – формування інноваційно-оздоровчого клімату, в якому відбувається спілкування особистостей майбутніх учителів, розвиток усіх сфер їхньої життєдіяльності: інтелектуальної, емоційної, вольової. Але спільна діяльність сприяє розв'язанню певного завдання, якщо цілі діяльності є захоплюючими хоча б для більшості його членів. Щоб мета діяльності стала мотивом окремої особистості, важливо пояснювати, переконувати в її необхідності, створювати ситуацію співпереживання з тими людьми, з якими співпрацюють. Зміст діяльності може бути різним, головне в організації діяльності – мета й засоби її досягнення.

З метою формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу пропонуємо приклад проведення в місті Полтава традиційної легкоатлетичної естафети на призи газети «Полтавський вісник», присвяченої Дню міста, яка відбувається щорічно в жовтні на основі Положення про проведення легкоатлетичної естафети [236]. У змаганнях можуть брати участь і особистості майбутніх учителів, і науково-педагогічні працівники за умови надання довідки про задовільний стан здоров'я.

*Завдання легкоатлетичної естафети:*

- подальший розвиток легкої атлетики в місті та залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- підвищення якості та ефективності роботи в колективах навчальних закладів;
- протиставлення здорового способу життя шкідливим звичкам – наркоманії, алкоголізму, паління;
- сумісна колективна діяльність учасників навчально-виховного процесу;
- покращення стану фізичного здоров'я і показників рівня фізичного розвитку молоді;
- формування оздоровчого клімату в колективі;
- виявлення кращих спортсменів за віковими групами.

Формуючи інноваційно-оздоровчий клімат у колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу, необхідно враховувати функції колективу, які впливають на цей клімат, а саме [332, с. 348]:

- організаторську функцію (керує своєю діяльністю);
- виховну функцію (є носієм моральних переконань);

– стимулювальну функцію (сприяє формуванню морально цінних стимулів, регулює поведінку своїх членів, взаємостосунки учасників).

А. Макаренко визначив закони життя колективу «як мажорний настрій, постійну бадьорість, готовність вихованців до дії, почуття власної гідності, гордість за свій колектив, уявлення про його цінність, активність, стриманість у словах, виявах емоцій, рухах. Основним законом життя колективу є рух, зупинка – форма його смерті» [183, с. 263-264].

У процесі формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу важливе місце повинна посідати раціональна організація трудового процесу з урахуванням можливостей організму особистості, забезпечення нормальних умов праці, навчання і відпочинку, що позитивно впливає на психічний стан кожного колективу в цілому. І навпаки, несправність техніки, недосконалені технології, неритмічність праці, недостатність свіжого повітря, шум, ненормальна температура в приміщенні негативно впливають на клімат. Тому формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу – це спільне практичне завдання всіх учасників процесу.

*4. Впровадження в навчально-виховний процес вищого навчального закладу навчально-методичного забезпечення та методики його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя.*

*Навчальний процес* – система організаційних і дидактичних засобів, спрямованих на реалізацію змісту освіти на певному освітньому рівні відповідно до державних стандартів освіти. Він

охоплює всі компоненти навчання: учасників навчального процесу (викладачів, студентів), засоби, форми та методи навчання [136, с. 54].

Виховний процес – динамічна взаємодія (співробітництво, партнерство) вихователя і вихованців, спрямована на засвоєння вихованцем у різних видах діяльності цінностей культури, здійснення його самореалізації, самоствердження, особистісний розвиток [356, с. 442].

*Навчально-виховний процес* вищого навчального закладу забезпечує можливість [108]:

1) здобуття особою знань, умінь і навичок у гуманітарній, соціальній, науково-природничій та технічній сферах;

2) інтелектуального, морального, духовного, естетичного і фізичного розвитку особи, що сприяє формуванню знаючої, вмілої та вихованої особистості.

Учасники навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах [108]:

1) педагогічні (у вищих навчальних закладах першого та другого рівнів акредитації) і науково-педагогічні (у вищих навчальних закладах третього та четвертого рівнів акредитації) працівники (асистент, викладач, старший викладач, директор бібліотеки, науковий працівник бібліотеки, доцент, професор, завідувач кафедри, декан, проректор, ректор);

2) особи, які навчаються у вищих навчальних закладах (студенти, (слухачі), курсанти, асистенти-стажисти, інтерни, клінічні ординатори, здобувачі, аспіранти (ад'юнкти) та докторанти);

3) працівники вищих навчальних закладів (категорійні спеціалісти, старші лаборанти, завідувачі навчальними лабораторіями, методисти та інші).

Концептуальні засади організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах досліджували багато українських педагогів та науковців: О. Біда [23], Ю. Бойчук [29], Я. Болюбаш [32], М. Гончаренко [68], С. Гончаренко [69], В. Горащук [70], М. Гриньова [78], І. Зязюн [118], С. Страшко [213], В. Оржеховська [239], В. Радул [271], А. Турчак [318], М. Фіцула [331; 332] та ін.

Проблемам підготовки навчально-методичного забезпечення навчально-виховного процесу у вищій школі присвячені праці таких дослідників, як О. Гулай [81], О. Жорнова [97], Н. Кононец [143], С. Кустова [160], В. Матейчик [241], Я. Рудик [160], І. Семененко [287].

*Навчально-методичне забезпечення* – це сукупність документів, наукових, навчальних, методичних матеріалів, які описують зміст, встановлюють структуру, визначають результат, регламентують перебіг навчального процесу [106]. Це сукупність інформаційних і навчально-методичних матеріалів, що призначені забезпечити всі основні його етапи – від надання навчальної інформації, її сприйняття, усвідомлення й застосування з метою оволодіння визначеним обсягом знань та переліком визначених компетентностей, до контролю результатів вивчення навчальної дисципліни. Унормована на відомчому та/або інституційному рівні сукупність зазначених вище матеріалів складає навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни [212, с. 11].

Положенням про організацію навчально-виховного процесу в педагогічних вищих навчальних закладах визначено основні компоненти навчально-методичного забезпечення навчального процесу [106, с. 154]:

- державні стандарти освіти;
- навчальні плани;

- навчальні та робочі програми з усіх нормативних і вибіркових навчальних дисциплін;
- програми всіх видів практик;
- підручники та навчальні посібники;
- інструктивно-методичні матеріали до семінарських, практичних і лабораторних занять;
- індивідуальні завдання для самостійної роботи студентів із навчальних дисциплін;
- матеріали поточного та підсумкового контролю (контрольні завдання до семінарських, практичних і лабораторних занять; модульний контроль, контрольні роботи, тести);
- методичні матеріали: для самостійного опрацювання студентами фахової літератури, написання курсових, дипломних робіт/проектів, рефератів тощо.

*До державних складових навчально-методичного забезпечення належать [222]:*

- державні стандарти освіти;
- навчальні плани;
- навчальні програми з усіх нормативних навчальних дисциплін;
- програми навчальної, виробничої й інших видів практик;
- підручники і навчальні посібники з грифом Міністерства освіти і науки України.

*До складових навчально-методичного забезпечення, які розробляють вищі навчальні заклади, відносять [32]:*

- робочі навчальні плани та програми;
- навчальні програми з вибіркових навчальних дисциплін;

- навчальні посібники без грифу Міністерства освіти і науки України;
- інструктивно-методичні матеріали до семінарських, практичних та лабораторних занять;
- індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні завдання до семінарських, практичних і лабораторних занять;
- контрольні роботи;
- методичні матеріали для студентів із питань самостійного опрацювання фахової літератури, написання курсових та дипломних робіт;
- інші матеріали, які визначає викладач, кафедра, вищий навчальний заклад;
- навчально-методичні комплекси дисциплін.

Основою навчально-методичного забезпечення є навчально-методичний комплекс дисципліни. *Навчально-методичний комплекс дисципліни (НМКД)* – це сукупність нормативних, навчально-методичних та програмних матеріалів із конкретної дисципліни, представлених у паперовій та/або електронній формах, упорядкованих без порушення авторських прав на твори, що входять до складу НМКД, необхідних і достатніх для ефективного формування у студентів та магістрантів відповідних компетентностей, передбачених освітньою програмою спеціальності відповідного рівня вищої освіти. Інформаційне наповнення навчально-методичного комплексу дисципліни та його складових не повинно порушувати авторських прав й інших прав сторонніх осіб [259].

У нашому дослідженні, *навчально-методичний комплекс з дисципліни* – це комплекс спеціально розроблених матеріалів, що є цілісним утворенням і забезпечує опанування

майбутніми вчителями певної навчальної дисципліни. Складові навчально-методичного комплексу дисципліни [212, с. 11; 259]:

1. Титульний аркуш.

2. Зміст навчально-методичного комплексу.

3. Нормативні документи:

3.1. Навчальну програму навчальної дисципліни з оригіналом рецензії на неї.

3.2. Робочу навчальну програму навчальної дисципліни.

4. Конспекти лекцій навчальної дисципліни.

5. Методичні вказівки (рекомендації) до проведення лабораторних/ практичних/семінарських занять та самостійної роботи студентів.

6. Матеріали щодо контролю студентів:

6.1. Завдання (тести) для поточного (модульного) контролю знань студентів.

6.2. Питання (завдання) до семестрового контролю з навчальної дисципліни.

6.3. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.

6.4. Комплексна контрольна робота (ККР).

До НМКД можуть бути включені додаткові матеріали за рішенням науково-педагогічних працівників.

У процесі розроблення навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни науково-педагогічний працівник, користуючись наданим йому Законом України «Про вищу освіту» правом на академічну свободу, а також орієнтуючись на зазначені освітньою програмою в описі навчальної дисципліни очікувані результати навчання і дисциплінарні компетентності, може самостійно визначати програмовий зміст курсу, логіку, структуру його вивчення,



комплекс методів та освітніх технологій, засоби навчання, засоби діагностики й контролю, а також доповнювати зазначений вище перелік необхідними, за його переконанням, додатковими інформаційними і методичними матеріалами. Такими матеріалами можуть бути словник, довідник, хрестоматія, практикум, банк тестів, контрольних завдань, наочні об'єкти, презентації, аудіо- та відеоматеріали тощо [212, с. 12].

Для особистостей майбутніх учителів вищого навчального закладу, які мають бажання набути знання про концептуальні основи здоров'я та здоров'язбережування сучасної людини, розвиток культури духовного і фізичного здоров'я; основні форми і методи проведення занять руховою активністю; методи комплексної оцінки рівня вихованості особистості в здоров'язбережувальному середовищі; інноваційні технології створення оздоровчого клімату в колективі; технології здоров'язбереження у вищій школі пропонуємо навчально-методичний курс «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах» (навчальна програма вибіркової навчальної дисципліни «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах» (Додаток Ж) затверджена вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, витяг із протоколу № 10 від 27 квітня 2016 року, має свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 66617 від 13.07.2016 року).

Підготовка висококваліфікованих фахівців вищого навчального закладу, пошуку нових підходів до організації навчально-виховного процесу, впровадження здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на гуманізацію

освіти можлива за умови розширення змісту здоров'язбережувальних знань за рахунок упровадження в навчально-виховний процес вищого навчального закладу розробленого для особистостей майбутніх учителів комплексу навчально-методичного забезпечення «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах», що забезпечить створення здоров'язбережувального середовища для духовного та гармонійного зростання особистості майбутнього вчителя, повноцінної реалізації її творчих можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

Кожна цивілізована країна, кожна розвинена нація одним із найбільших своїх скарбів вважає талановиту людину. Відомий український психолог Г. Костюк ще у 40-ві – 50-ті роки минулого сторіччя піднімав питання розвитку здібностей у дітей [150]. Але на той час суспільство було не готовим до розв'язання цієї проблеми.

Для впровадження навчально-методичного забезпечення «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах» було розроблено методику його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя як інструмент педагогічної дії, яка відзначається конкретністю, а саме: методами, формами, засобами та прийомами виховання.

«Методи виховання – сукупність найбільш загальних способів розв'язання виховних завдань і здійснення виховних взаємодій, способів взаємопов'язаної діяльності вихователів і вихованців, спрямованих на досягнення цілей виховання; сукупність специфічних способів і прийомів виховної роботи, які використовуються в процесі формування особистісних якостей учнів для розвитку їхньої свідомості, мотиваційної

сфери й потреб, для вироблення навичок і звичок поведінки й діяльності, а також їх корекції і вдосконалення» [249, с.206].

За С. Максимюк, методи виховання (грец. *methodos* – спосіб, шлях) – способи впливу на свідомість, волю та поведінку вихованця з метою формування активних громадян незалежної України [183, с. 307]. М. Фіцула тлумачить методи виховання як способи взаємопов'язаної діяльності вихователів і вихованців, спрямованої на формування у вихованців поглядів, переконань, навичок та звичок поведінки [332, с. 307].

Методи виховання тісно пов'язані з прийомами виховання. Останні є складовими тих чи тих методів і визначають шляхи реалізації вимог конкретного методу виховання.

Приєм виховання – це частина методу, що забезпечує застосування його в певних умовах. Тому деякі дослідники розглядають методи виховання як певну сукупність прийомів виховної взаємодії з вихованцями. Методи і прийоми можуть у конкретних педагогічних ситуаціях переходити один в одного [173, с.127]. Методи та прийоми виховання є своєрідними інструментами діяльності педагога. Але для дієвості, ефективності їх застосування необхідно використовувати певні засоби – вид суспільної діяльності, який може впливати на особистість у певному напрямі [332, с. 307]. Це те, за допомогою чого відбувається виховання [173, с. 127]: надбання матеріальної і духовної культури (художня та наукова література, радіо, телебачення, кіно, предмети образотворчого мистецтва, архітектури та ін.), форми й види виховної роботи (бесіди, збори, ігри, спортивна діяльність, гурткова робота, конференції, факультативи, практикуми, навчально-тренувальні заняття, кураторські години та ін.) [331, с. 335-343], які використовують у процесі дії того чи того методу.

М. Болдирев, А. Кузьмінський та В. Омеляненко методи виховання поділяють, відповідно до їхньої функціональної спрямованості, на три групи [30; 156, с. 202]:

- формування свідомості та переконань;
- організації діяльності і формування поведінки;
- стимулювання та коригування поведінки і діяльності особистості.

Розглянемо сутність і технологію застосування методів виховання особистості майбутнього вчителя, які спрямовані на формування свідомості та переконань вихованців.

Говорячи про *метод переконання*, варто зважати на те, що основний засіб реалізації його вимог – слово. Силу слова підтверджує народна мудрість: «Добрим словом мур проб'єш, а лихим і в двері не ввійдеш». «Слово вчителя – нічим незамінний інструмент впливу на душу вихованця» [306, с. 33]. *Переконання* – один із основних методів впливу на особистість, який застосовують у навчально-виховній роботі у формі групових та індивідуальних бесід, дискусій, умовляння, застереження, конференції, зборів, лекції з метою формування свідомості особистості [173, с. 130; 183, с. 310].

Як прийом пропонуємо бесіду за круглим столом [46, с. 75; 141]. *Бесіду проводять за круглим столом у невимушеній атмосфері; її зміст в основному визначають особистості майбутніх учителів. Вона зорієнтована на здоров'язбережувальну тематику без настанови досягнути чіткого результату. Це особлива форма дискусійного навчання з обговоренням, яка полягає в сприянні розвитку соціальної компетенції в особистостей майбутніх учителів через вільний обмін досвідом і думками та вироблення толерантного ставлення до висловлювань і переконань інших. Роботу проводять у чотири етапи:*

*1-ий етап (10 хв.): ненав'язливе змістовне входження в розмову, орієнтація на тему з боку викладача.*

*2-ий етап (10 хв.): висловлювання думок (спонукання з боку викладача до вільною висловлювання думок без елементів критики та оцінок).*

*3-ій етап (20 хв.): ненав'язлива підтримка та координація вільної комунікації з боку викладача, залучення до розмови всіх учасників процесу.*

*4-ий етап (5 хв.): підбиття підсумків, відзначення найцікавіших думок, завершення роботи круглого столу.*

Зрештою, переконання – це провідний метод виховання. Слово, жест, міміка, інтонація – важливі складові педагогічної техніки викладача у вихованні особистості майбутнього вчителя. «Переконання і знання лише тоді і можна вважати істинними, коли вони проникли у середу людини, злилися з її почуттям і волею, присутні в ній повністю, навіть несвідомо, коли вона зовсім про це і не думає», – писав М. Добролюбов [93, с. 250].

*Приклад* – це метод виховання, який передбачає організацію взірця для наслідування з метою оптимізації процесу соціального успадкування [156, с. 205]; це метод впливу на свідомість, почуття, поведінку особистості через наслідування. Виховний вплив прикладу – це своєрідна наочність у виховній роботі [173, с. 135]. Суттєва роль у нашому дослідженні відводиться олімпійському прикладу – своєрідному ідеалу, який зміг би захопити особистість майбутнього вчителя.

*Ідеал* (від гр. ideal – уявлення, ідея) – поняття моральної свідомості і категорія етики, що містить у собі вищі моральні вимоги, можлива реалізація яких особистістю дала б їй змогу набутти досконалості; образ найбільш цінного і величного в людині [156, с. 205].

До системи методів організації діяльності та формування поведінки особистості майбутнього вчителя, на нашу думку,

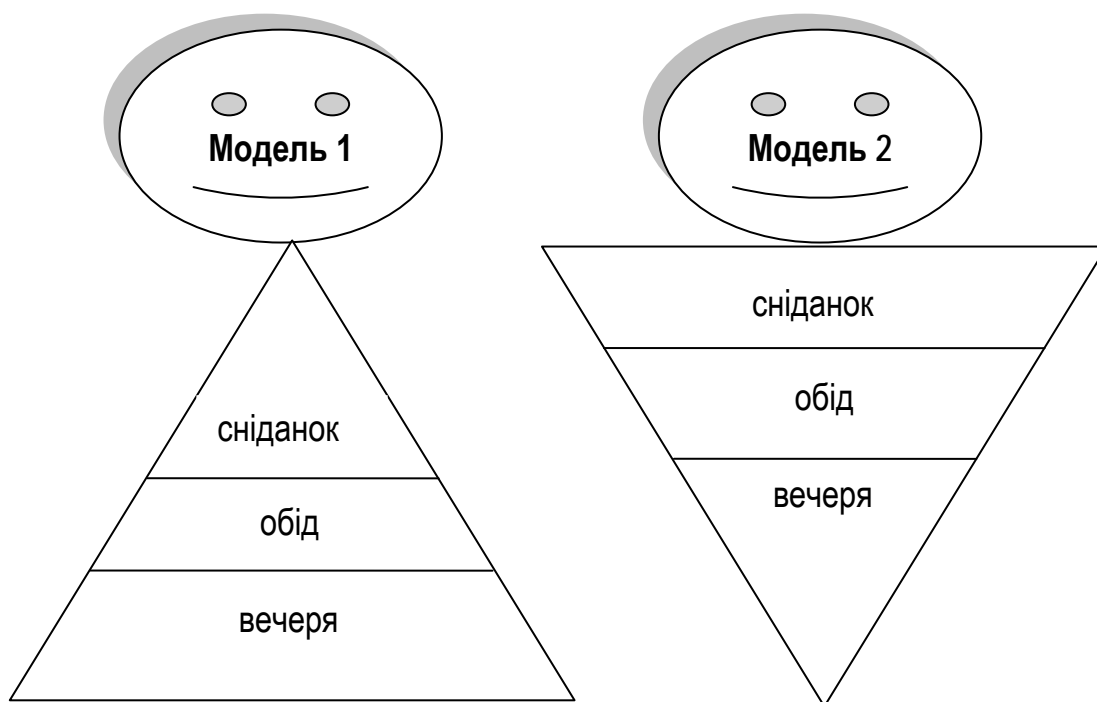
можна віднести умовно *метод змагання*. *Змагання* – метод виховання, який спрямований на забезпечення умов для соціального розвитку особистості, формування умінь і навичок шляхом здорового суперництва в певних видах колективної діяльності. Це здорове суперництво, прагнення до пріоритету, першості, самоутвердження; змагання бувають колективні та індивідуальні, тривалі й епізодичні, до них належать олімпіади, турніри, огляди талантів [183, с. 318].

Як прийом пропонуємо побудувати гіпотезу щодо вирішення здоров'язбережувального завдання, розробити свої припущення, які в подальшому набувають змагального ефекту.

Так, пропонуємо дві моделі харчування, які можна перевірити власним прикладом. Східна мудрість свідчить: «Сніданок з'їж сам, обід поділи з другом, вечерю віддай ворогові». Дивлячись на малюнок (рис. 2.3.1) припустимо, що особистість майбутнього вчителя матиме струнку фігуру, якщо буде харчуватися за моделлю 1 чи моделлю 2. Завдання: побудуйте власну гіпотезу щодо запропонованих моделей харчування.

З метою закріплення набутих знань пропонуємо інтелектуальну гру «Синергія». Мета гри: закріпити знання про взаємозв'язок явищ, обставин пов'язаних із здоров'язбереженням (за основу взяти навчально-методичний посібник: Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації [195]).

Хід гри: Особистості майбутніх учителів відповідають на запитання про взаємозв'язок явищ, обставин, які пов'язані з зміцненням та збереженням здоров'я свого і оточення (наприклад, поняття «раціональне харчування», «збалансоване харчування», «швидке харчування»).



**Рис. 2.3.1.** Моделі харчування особистості майбутнього вчителя

*Завдання:*

1) Дайте можливість майбутнім фахівцям обговорити твердження «Ми є те, що ми їмо» й охарактеризувати себе у зв'язку із запропонованою тематикою.

2) Поясніть, чи є зв'язок та різниця між швидким, раціональним і збалансованим харчуванням, яке із видів харчування краще, яке із них Ви використовуєте у своєму повсякденному житті?

До використання методу змагання необхідно ставитися обережно, вибірково. У змаганні мають місце позитивні і негативні чинники. З одного боку, процес змагання стимулює ініціативність, приносить радість, захоплення, а з іншого – розчарування, відчуття слабкості, меншовартості. Проте розумно організоване змагання з урахуванням вікових психофізіологічних можливостей особистостей майбутніх

учителів може бути непоганим стимулом і чинником їх соціального та психічного розвитку. Завдання методу змагання – уміло спрямувати ініціативу особистості майбутнього вчителя. Як зазначив Я. Корчак, нехай особистість змагається, але в праці і в спорті, а не у вуличних бійках; нехай утверджує себе в очах однолітків благородним учинком, а не хуліганською витівкою... [173, с. 146].

Окреме місце в системі методів стимулювання поведінки і діяльності особистості майбутнього вчителя посідає *метод критики*. *Критика* (грец. *kritike* – здатність розрізняти) – розгляд, обговорення, аналіз чого-небудь із метою оцінити й виявити вади якогось предмета чи явища. Критика спонукає людину усувати недоліки. Вона має ґрунтуватися на принципах гуманізму, враховувати індивідуальні особливості вихованців, бути доброзичливою. Специфіка методу вимагає високої педагогічної культури, тактовності, обережності [152].

Ми погоджуємося з думкою психолога Ю. Красовського щодо використання окремих видів критики у виховній роботі [152], яка, на нашу думку, може бути застосована і в процесі виховання особистості майбутнього вчителя:

- критика-підбадьорювання («Нічого, наступного разу зробиш краще. А в цей раз не вийшло»);
- критика-дорікання («Ну, що ж ти? Я на тебе так розраховував»);
- критика-аналогія («Коли я був таким, як ти, я припустився такої ж помилки. Ой, і попало ж мені тоді від куратора»);
- критика-надія («Сподіваюся, що наступного разу ти виконаєш завдання значно краще»);
- критика-похвала («Робота виконана добре. Але не для цього випадку»);



- безособова критика («Хтось з нас не виконав самостійну роботу»);
- критика-стурбованість («Мене хвилює ситуація, що склалася в нашому колективі. Особливо це стосується нашого Романа»);
- критика-співпереживання («Я добре тебе розумію, входжу в твоє становище, але ж робота не виконана»);
- критика-співчуття («Я тобі співчую, але маю сказати, що робота виконана неякісно»);
- критика-подив («Як? Невже ти не прибрала в аудиторії. Не чекав від тебе такого»);
- критика-іронія («Старалися, старалися і... завершили! Але як тепер однокласникам в очі дивитися будемо?»);
- критика-натяк («Я знаю одного студента, який учинив так само, як і ти. А наслідки були сумними»);
- критика-пом'якшення («Мені здається у тому, що таке трапилося, винен не лише ти»);
- критика-зауваження («Доручення виконано недбало. Наступного разу намагайся зробити краще»);
- критика-вимога («Що ти наробила? Доведеться все переробити»);
- конструктивна критика («Завдання виконано неправильно. Як ти збираєшся виправляти свої помилки?»);
- критика-побоювання («Я припускаю, що наступного разу доручення буде виконано так само недбало»).

*Пропонуємо гру «Власна обдарованість».*

*Хід гри: 1) Вважають, що вищими рівнями обдарованості є талант і геніальність. Але можна назвати, на нашу думку, і такі ознаки власної обдарованості особистості майбутнього вчителя:*

- мають чудову пам'ять, беруть участь у всіх заходах, змаганнях, усних турнірах, олімпіадах тощо;
- мають великий словниковий запас, вони із задоволенням читають книги, словники, енциклопедії;
- можуть виконувати кілька справ одночасно;
- дуже допитливі, активно досліджують навколишній світ;
- легко справляються з пізнавальною невизначеністю, із задоволенням сприймають складні довгострокові завдання;
- не можуть терпіти, коли їм нав'язують готову відповідь;
- можуть концентрувати свою увагу на одній справі;
- властиве надто розвинуте почуття справедливості;
- добре розвинуте почуття гумору;
- негативно оцінюють себе.

3) Підберіть ознаку, яка найбільше підходить Вам.

4) Запропонуйте особистостям майбутніх учителів провести дискусію на тему «Чи власна критика впливає на процес виховання особистості та розвиток власної обдарованості?»

У процесі виховання особистостей майбутніх учителів необхідно зважати на рівень самооцінки. Якщо деякі вихованці не завжди адекватно оцінюють свої дії та вчинки, необхідно вдаватися до методів заохочення і покарання. Ці методи спрямовані передусім на стимулювання поведінки та діяльності особистості майбутнього вчителя.

Заохочення – схвалення позитивних дій і вчинків із метою спонукування особистості до їх повторення. Н. Мойсенюк заохочення тлумачить як спосіб педагогічного впливу на особистість, що виражає позитивну оцінку вихователем поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності [194, с. 466].

Проте заохочення не повинно перетворюватися в захвалювання, бо тоді воно гальмуватиме прагнення діяти.

Заохочення має бути своєрідним психологічним підживленням. Особливо це важливо для особистості майбутнього вчителя, яка займається здоров'я-збережувальною діяльністю, внутрішньо очікує такого психологічного підживлення від викладача чи керівника вищого навчального закладу. Заохочення може бути у формі подяки, вміщення портрета на дошці пошани, нагородження грамотою, цінним подарунком чи грошовою премією.

Використовуючи метод заохочення, слід дотримуватися [194; 332]:

- ретельного дозування;
- заохочувати слід не тільки особистостей, які домоглись успіху, а й тих, хто виявив працелюбство, відповідальність, чуйність, допомагаючи іншим, хоча й не досяг високих результатів;
- обираючи заохочення, важливо знайти міру, гідну особистості майбутнього вчителя; непомірна хвала спричиняє зазнайство;
- заохочення потребує особистісного підходу; важливо своєчасно підтримати невпевненого, аутсайдера;
- головне у вихованні особистості майбутнього вчителя – дотримання справедливості; вирішуючи питання заохочення, слід радитися з вихованцями.

*Покарання* – метод виховання, що передбачає вплив педагога на особистість вихованця з метою осуду чи гальмування його негативних дій і вчинків [173, с. 143]. У вихованні особистості майбутнього вчителя виправдане застосування таких видів покарань, як осуд, усне зауваження, догана, обмеження в правах, позбавлення почесних обов'язків, відсторонення від заняття, анулювання оцінки, виключення із вищого навчального закладу.

Покарання може виражатися і в формі наказу усунути наслідки негативного вчинку (форма природних наслідків). Це відображено передусім у прислів'ях: «Хто б'є дитину, той не виховує добру людину», «Злість – погана порадиця», «Перед тим як карати, полічи до ста».

Серед педагогічних умов, що визначають ефективність методу покарання, такі [173; 183; 194; 332]:

1. Покарання більш ефективно, якщо його здійснює або підтримує колектив. Майбутній учитель гостріше переживає почуття вини, коли його вчинок засудив не лише викладач, але й товариші, друзі. Тому потрібно спиратися на громадську думку.

2. Не рекомендовано застосовувати групові покарання.

3. Якщо рішення про покарання прийнято, то порушник повинен бути покараний.

4. Покарання буде ефективним, якщо його розуміє особистість, уважає справедливим. Після покарання про нього не згадують, а з учнем підтримують нормальні стосунки.

5. Караючи, не ображайте студента. Карають не з особистої неприязні, а з педагогічної необхідності. Формули «вчинок – покарання» необхідно дотримуватися повсякчас.

6. Вирішуючи, за що карати, бажано дотримуватися такої лінії: від покарань, спрямованих переважно на гальмування негативних учинків, рис характеру, звичок, до покарань, суть яких полягає в тому, щоб виробити певні позитивні якості.

7. Основа для застосування методу покарання – конфліктна ситуація. Але не кожне порушення та відхилення від норми обумовлює справді конфліктну ситуацію і, отже, не за всяке порушення варто карати.

8. Не поспішайте карати до тих пір, поки чітко не з'ясуєте ситуацію, поки не впевнитися в справедливості, корисності покарання.

9. Не допускайте перетворення покарання в засіб помсти, не ставайте на шлях формальних засобів впливу, бо покарання дієве лише тоді, коли воно максимально індивідуалізоване.

10. Покарання вимагає педагогічного такту, глибокого знання педагогічної та вікової психології, а також розуміння того, що покараннями справі не зарадиш. Тому покарання використовують лише в комплексі з іншими методами виховання.

11. Покарання не повинно шкодити здоров'ю – ні фізичному, ні моральному.

12. За один поступок – одне покарання (якщо навіть одночасно було здійснено кілька негативних вчинків).

У процесі виховання немає стандартних ситуацій і стандартних підходів до застосування способів виховного впливу. Адже педагогіка – насамперед мистецтво. Методика виховання особистості майбутнього вчителя – творчий процес. Дбаючи про оптимальний вибір методу, слід мати на увазі, що жоден із них не потрібно універсалізувати, а використовувати систему методів. Вибір методів виховання, на нашу думку, є системою методів виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, узгоджений із запропонованими організаційно-педагогічними умовами, у яких здійснюється виховний вплив, відповідає індивідуальним та віковим особливостям особистостей, враховує специфіку колективу.

У виховній роботі з особистістю майбутнього вчителя використовують масові, групові, індивідуальні форми. До *масових форм* належать: тематичні вечори, вечори запитань і відповідей, конференції, зустрічі (майстер-клас) з видатними людьми, огляди, конкурси, виставки тощо. *Групові форми* роботи – гуртки, екскурсії, походи та ін. *Індивідуальні форми* роботи – читання, колекціонування, філателія (колекціонування й вивчення знаків поштової оплати), малювання.

Отже, виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, за нашим переконанням, буде більш ефективним, якщо цей процес відповідає таким організаційно-педагогічним умовам: створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі; формування здоров'язбережувальних компетенцій в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу; формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу, впровадження в навчально-виховний процес вищого навчального закладу навчально-методичного забезпечення та методики його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя. Раціонально підібраний комплекс організаційно-педагогічних умов під час виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу дає змогу орієнтуватися на співробітництво між суб'єктами освітнього процесу, розвиток особистісного потенціалу, активну здоров'язбережувальну позицію особистості до навчання і виховання.

## Розділ 3

# ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

### 3.1. Технологія 1. Виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу

Сьогодні більшість педагогічних колективів переорієнтовує організацію навчально-виховного процесу на формування гармонійно розвиненої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, формування культури здоров'я й потреби в здоров'язбережуванні. Для багатьох навчальних закладів оздоровлення починається із впровадження здоров'язбережувальної педагогіки. Створюються різні моделі шкіл сприяння здоров'ю, які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я студентів. З-поміж інноваційних педагогічних технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології.

Проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій широко представлена у працях сучасних

українських та зарубіжних учених. Зокрема, Т. Андрющенко [7], В. Бойченко [27], І. Братищенко [37], О. Ващенко [43], С. Гаркуша [61; 62], Ю. Драгнєв [96], О. Дурманенко [97], І. Насадюк [216], В. Оржеховська [237], В. Петров [251], О. Свириденко [43], С. Соловей [296], В. Ткаченко [315], В. Троценко [315] та інші досліджували поняття і класифікацію здоров'язбережувальних технологій.

Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва, де означає сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність; тобто це своєрідна майстерність людини. Технологія (у перекладі з грецької мови *technē* – мистецтво, ремесло; *logos* – вчення, поняття) виникла в зв'язку з технічним прогресом та є сукупністю знань про способи й засоби обробки матеріалів [123, с. 9].

У кінці 70-их років минулого століття підвищилася увага до педагогічної технології і в Україні. Однак і на сьогодні науковці не виробили єдиного підходу до поняття «педагогічна технологія». У науковій літературі зустрічаємо понад 300 дефініцій, в основі яких – авторські уявлення про структуру та складові освітнього технологічного процесу. Але їх об'єднує те, що всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення учнями запланованих результатів навчання [123]. За В. Беспалько, педагогічна технологія – сукупність психолого-педагогічних установок, які визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, допоміжних засобів; вона – організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу [20]. Н. Мойсенюк термін «педагогічна технологія» трактує як науково обґрунтовану систему, що гарантує



досягнення певної навчальної цілі шляхом неухильного виконання послідовної взаємодії учителя і учнів [194, с. 645].

Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Однак, необхідне розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбережування.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» концентрує в собі всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

– сприятливі умови навчання та виховання особистості у вищому навчальному закладі (О. Дурманенко) [97];

– оптимальну організацію навчально-виховного процесу вищого навчального закладу процесу (В. Бойченко, С. Соловей, В. Демчик ) [27; 296];

– повноцінний та раціонально організований руховий режим студентської молоді (І. Насадюк, В. Троценко) [216; 316].

Слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності (Т. Бойченко) [28].

О. Ващенко, С. Свириденко класифікує чинні здоров'я-збережувальні технології за такими типами [43]:

– здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання і праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу;

– оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

– технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

– виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, пропонуємо зміст технологій виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу, які, на нашу думку, спрямовані на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу (рис. 3.1.1):



**Рис. 3.1.1.** Зміст технологій виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу

### **Технологія №1 – Виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу**

Майбутній фахівець – особистість освічена, духовно багата, фізично міцна, загартована. У системі вишівської підготовки необхідно особливу увагу приділити формуванню культури здоров'я в особистостей майбутніх учителів. Ця проблема актуальна ще й у зв'язку з тим, що, на думку В. Мініярова, «вчителі не можуть успішно формувати особистість учня, долучати його до фізичної культури, якщо самі не займаються фізичним самовихованням, часто хворіють, не дотримуються здорового способу життя. Сучасна школа вимагає від вчителя знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і здорового способу життя. Підрастаюче покоління неможливо сформувати активним, якщо педагог

буде залишатися пасивним» [189, с. 116]. Так, і в нашому дослідженні науково-педагогічний колектив повинен бути взірцем для майбутнього фахівця.

Під культурою здоров'я В. Колбанов, Т. Берсенєва розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточення [138, с. 54]. А. Міт'єєва трактує культуру здоров'я як індивідуальну і соціальну якість людини, що відображає характер зацікавленого особистого ставлення до здорового способу життя та навколишнього середовища, що виявляється в процесі індивідуальної участі в духовно-практичній діяльності з пізнання, освоєння, перетворення і збереження свого здоров'я як особистого енергоресурсу успішної життєдіяльності [191, с. 13]. З цього визначення випливає, що культура здоров'я є важливою умовою збереження власного здоров'я особистості та інструментом у формуванні суспільного здоров'я.

Однак ставлення до власного здоров'я у більшій частині особистостей майбутніх учителів залишається пасивним. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я не тільки студентської молоді, а й населення в цілому, екологічними проблемами, стресовими кризовими станами в самому суспільстві й іншими несприятливими факторами виникає все зростаюча потреба змінити таке відношення до стану свого організму.

Сформуванню культури здоров'я в особистостях майбутніх учителів можна тоді, коли молода людина буде зорієнтована на здоров'язбережування самою системою педагогічної освіти. Педагогічний ефект повинен полягати не тільки в нагромадженні нових знань, умінь і навичок, розвитку позитивного мотиваційного ставлення до здоров'я, але й виражатися в наверненні їх до саморозвитку,

самовиховання, самореалізації і самодіяльності. Зберегти своє здоров'я, згідно з дослідженнями [21; 167; 279], людина може тільки за допомогою діяльності. Тому виникає необхідність включати майбутніх фахівців у спеціально організовану та різноманітну діяльність, де формуватиметься їхня потреба діяти заради здоров'язбережування. Для цього необхідно створити такі умови, щоб особистості майбутніх учителів змогли накопичити досвід знань щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Цілеспрямована робота з формування культури здоров'я в особистостей майбутніх учителів, на нашу думку, не може бути здійснена без урахування основного завдання освіти – гуманізації педагогічного процесу. Гуманістичний підхід до навчально-виховного процесу заснований на гуманістичній філософії, головне положення якої полягає в тому, що всяке знання невіддільне від природи людини та її основних потреб, тобто знання не може існувати поза людською природою, а людську природу не можна пояснювати тільки раціональними термінами. Її можна досягнути завдяки ефективному досвіду, через який вона реалізується в цьому місці і в цей час [21; 167].

На думку Н. Рибачук, формування культури здоров'я студента вимагає дотримання комплексу умов: навчання культурі рухів; використання нових технологій здоров'язбережування; створенні педагогічних умов гуманізації фізичного виховання студентів; використання педагогічних ігор, проблемних ситуацій для моделювання власних програм фізичного розвитку [280]. Пропонуємо приклад педагогічної гри у вигляді кросворду з метою розвитку абстрактного мислення та мотивації особистостей майбутніх учителів до занять фізичною культурою і спортом:

*Завдання: У квадраті з літерами знайдіть назви різних видів спорту українською мовою. Слова можуть розміщуватися зліва направо, справа наліво, згори донизу, знизу догори, по діагоналі. Складність полягає в тому, що на гру відведено лише 15 хвилин.*

Бадмінтон      Баскетбол      Біатлон      Бокс      Боротьба  
 Веслування      Волейбол      Гандбол      Гімнастика      Дзюдо  
 Марафон      Плавання      Софтбол      Теніс      Триатлон  
 Тхеквондо      Фехтування      Фрістайл      Футбол      Хокей

М	Л	О	Б	Й	Е	Л	О	В	У	Ш	А	С	О	Ч
А	Г	Д	Є	Л	О	Б	Д	Н	А	Г	П	О	Д	Р
Р	Н	Ю	М	З	Л	Й	А	Т	С	І	Р	Ф	Н	Е
А	О	З	Й	Р	Н	С	Т	П	К	М	Щ	Т	О	Б
Ф	Л	Д	У	Е	В	Ц	І	Й	Я	Н	С	Б	В	Н
О	Т	Ж	Ю	М	К	Є	Х	Н	Ф	А	У	О	К	І
Н	А	С	Я	Д	Б	О	М	Е	Е	С	Ж	Л	Е	У
О	І	Ф	Н	А	И	Н	Х	Д	Ь	Т	І	Г	Х	Л
Л	Б	А	С	К	Е	Т	Б	О	Л	И	З	И	Т	О
Т	П	Є	Ш	Ю	У	Ф	П	Е	Д	К	О	Ю	Е	Б
А	Ь	Х	К	В	Е	С	Л	У	В	А	Н	Н	Я	Т
И	Г	О	А	Я	И	К	І	Г	Ю	Ж	Т	Й	П	У
Р	З	Н	С	Ц	Б	О	Р	О	Т	Ь	Б	А	М	Ф
Т	Н	К	Г	Р	Л	Б	А	Д	М	І	Н	Т	О	Н
Я	Н	Н	А	В	А	Л	П	З	Е	Й	Х	В	А	Д

Отже, культура здоров'я особистості майбутнього вчителя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність нешкідливих умов у навчальному закладі та вдома, заняття фізичною культурою і спортом заради зміцнення здоров'я, відмова від куріння, алкоголю та наркотиків. Тож, існують три «небезпечні вороги», які вкорочують тривалість людського життя: куріння, алкоголізм та наркоманія.

Основні причини появи і закріплення шкідливих звичок в особистостях майбутніх учителів можна назвати:

– соціальна узгодженість. Якщо та чи та модель поведінки прийнята в групі, до якої особистість належить або з якою вона себе ідентифікує, то особистість вважає за необхідність слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи; звідси – мода на шкідливі звички;

– задоволення. Одна з головних причин, чому майбутні фахівці використовують шкідливі звички, – це супутні і приємні (спочатку) відчуття: від хорошого самопочуття та релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність;

– цікавість. Саме вона змушує деяких студентів почати самим слідувати шкідливим звичкам;

– відхід від фізичного стресу. Більшості молоді вдається перебороти найбільші стресові ситуації життя, але деякі намагаються знайти прихисток у формі залежності;

– невміння правильно використовувати вільний час;

– відчуження і невлаштованість у житті.

Тютюнопаління – один із найпоширеніших видів наркоманії, що охоплює величезну кількість людей, а тому є побутовою наркоманією, яку ми зараховуємо до шкідливих звичок, не властивих здоров'язбережуванню. За даними ВООЗ, Україна в абсолютних цифрах знаходиться на 17 місці серед усіх країн зі споживання сигарет, що складає 1,5 % всіх сигарет у світі. Населення України – не більше 0,85 % населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає, в середньому, 870 випалюваних за рік сигарет, то в Україні – 1500-1800 або близько 4,5 сигарети в день, тобто приблизно в 2 рази більше, ніж в середньому на земній кулі. 80 % залежними від паління стали у віці від 13 до 20 років – саме у той період, коли найбільш інтенсивно розвивається організм [31, с. 21]. «Від паління псується зуби, тіло сохне і

худне, обличчя блідніє, очі й пам'ять слабшають, кров приливає до голови і легень, і це сприяє головному болю, хворобам крові» [158, с. 20].

У наш час в Україні зафіксовано майже 9 мільйонів активних курців, які складають третину всього працездатного населення країни. *Паління – велике лихо* [353, с. 29-37; 354, с. 97-99]:

1. Смертельна доза нікотину для людини – 50-75 мг. Випалюючи 20-25 сигарет протягом дня, людина дістає смертельну дозу.

2. Палій живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не палить. Причина одна – надзвичайно велика небезпека для здоров'я.

3. Масове паління сприяє виникненню, розвиткові та ускладненню перебігу низки захворювань майже в третини населення Землі.

4. Палії щороку викидають в атмосферу 720 тонн синильної кислоти, 384 тис. тонн амоніаку, 108 тис. тонн нікотину, 600 тис. тонн дьогтю, понад 550 тис. тонн чадного газу та інших складових тютюнового диму. Більша частина шкідливих речовин, що містяться в тютюнових виробах, виділяється в навколишнє повітря і вдихається «пасивними курцями». Особливої шкоди курці наносять, коли палять у жилу чи службовому приміщенні, у громадських місцях [148, с. 110].

5. Загальна маса викинутих недопалків, досягає 2,52 млн. тонн.

6. Щорічно у світі від тютюнопаління гине 54 млн. чоловіків.

7. Смертність в Україні від уживання тютюну щорічно становить майже 100 тис. осіб.



8. Учні, які палять, роблять у 1,5 раза помилок більше, ніж до вживання сигарет.

9. Число серцевих скорочень під впливом паління збільшується на 30-40 ударів за 1 хвилину.

10. Одна випалена цигарка позбавляє організм 25 мл аскорбінової кислоти.

11. Кожна цигарка містить 15 різних канцерогенних речовин, що викликають рак.

12. Легені людини, яка випалює пачку цигарок кожен день протягом року, містять 1 літр смоли.

13. Кожна випалена цигарка скорочує життя палія на 8 хвилин.

14. 90 % паліїв заявляють, що хотіли б кинути палити.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто вперше в житті випалив сигарету. Ніхто не спроможний докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття: інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину й куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але певний час воно ніяк не виявляється.

Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотином. До складу тютюнового диму входить близько 30 отруйних речовин: нікотин, аміак, синильна кислота, чадний газ, дьоготь, стирол, канцерогенні смоли, радіоактивний полоній, нервово-серцеві отрути та інші [148, с. 110; 354, с. 97]. Тютюновий дим, який вдихає курець, насамперед потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім – у трахею та легені. Так, М. Поліщук у своїй праці зазначає, що «на думку курців, у легких та надлегких сигаретах

вміст нікотину та смол є нижчим і такі сигарети менше шкодять здоров'ю» [257, с. 6]. Проте таке уявлення помилкове. Перехід від куріння стандартних сигарет до легких не знижує ризик виникнення бронхіальної астми, захворювання легень, інсульту. Крім того, курець, не усвідомлюючи цього, збільшує частоту та глибину затяжок, щоб одержати звичну дозу нікотину. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок.

Нікотин сильно впливає на репродуктивні органи, провокуючи імпотенцію у восьми з десяти курців, а викурювання сигарети за 2-3 години до статевого акту значно знижує потенцію, аргумент про «мужність курців не такий уже й «залізний». Що ж стосується дівчат, то їхнє паління сьогодні – данина моді. 60 % дівчат, які палять, вважають, що це красиво, стильно, привертає докільця. Для багатьох дівчат важливий не стільки факт паління, скільки сам процес. Та перед тим, як затягнутися першою сигаретою в компанії друзів, що здаються розкутими та самостійними, варто знати, що у дівчат, які почали курити, затримується розвиток грудних залоз, порушується менструальний цикл, суттєво страждає репродуктивна функція. Жінки, які палять, швидко старіють. Викидні та мертвонароджені діти бувають у 2-3 рази частіше, ніж у тих, хто не палить [135; 354, с. 98].

*Сукупність психолого-педагогічних установок для відмови від паління [304]:*

1. Залежно від обставин на пропозицію закурити можна чемно, щоб не образити, відповісти: «Дякую, не вживаю!», та

якщо необхідно рішуче відмовитися, сказати коротко, але достатньо зважено і твердо: «Ні!» [344, с. 21].

2. Правильно розставляйте акценти. Враховуючи реалії, доречність або недоречність ситуації, іноді краще не вживати фразу: «Я кидаю палити». Замість неї потрібно говорити: «Я не хочу палити». Різниця зовні не помітна, але, як свідчать дослідження, відіграє значну роль у психологічному настрої людини.

3. Пізнайте себе. Визначте, коли найбільше хочете палити: в авто, на роботі, після їжі, перед сном? Завдання: встановити, коли Ви палите, чи дотримуєтеся якогось ритуалу. Замініть ритуальну сигарету (цигарку, люльку) іншим ритуалом. Наприклад, з'їжте яблуко чи підкиньте 20 разів у повітря коробку з сірниками. Корисно зробити 10 глибоких вдихів. Допоможуть також жувальна гумка, льодяники.

4. Хоча існує багато медикаментів, які допомагають позбутися нікотинової залежності, особливо довіряти їм не слід, тому що головне в цьому – воля та рішучість людини. Доки людина сама не захоче кинути палити, їй ніхто не допоможе.

5. Переконайте себе, що Ви не хочете палити, а також у тому, що рішення припинити це безглузде заняття по відношенню до здоров'я правильне. Для цього досить занотувати на листку паперу ту шкоду, яку вам завдало чи може завдати паління. Приміром, можна написати таке: «На сигарети я витрачаю стільки-то (сума грошей) на день. На рік ця сума становить стільки-то... Через тютюн я став більше хворіти. Мої діти (онуки, дружина, чоловік, одногрупники) бачать, що я палю, й теж можуть захотіти спробувати» тощо.

6. Пам'ятайте, що фізичний потяг до тютюну не триває безкінечно. Дослідження показують: він зникає протягом 48-72-х годин після останнього випадку паління. Надалі Вам доведеться боротися не з фізичною, а з психологічною залежністю.

7. Результативні способи полегшити відвикання від тютюну – фізичні вправи. Тренування слід починати ще до того, як Ви вирішите назавжди кинути палити. Дослідженнями доведено: люди, які займаються фізичними вправами, значно легше і швидше відвикають від паління. Крім того, вправи допомагають зберегти вагу, оскільки багато колишніх курців після відмови від тютюну, як правило, починають гладшати.

8. Часто паління – лише привід для перерви. Замість того, щоб іти до смердючої курилки, просто пройдіться трохи затишною вулицею або парком, де є зелені насадження, свіже повітря.

9. Ви потребуєте допомоги близьких і рідних. Попросіть членів родини та друзів не дозволяти Вам купувати тютюнові вироби, а частіше складати Вам компанію, коли Ви будете замінити сигарету прогулянкою. Коли Ви вирішите відмовитися від паління, Вам доведеться подолати багато спокус. Тому краще не випробовувати долю і деякий час не ходити на вечірки, до барів тощо, тобто, не відвідувати, хоча б тимчасово, ті місця, де палять.

10. Пам'ятайте про головну помилку: якщо Ви скоротили кількість випалених цигарок до однієї на день – Ви все одно продовжуєте палити. А це самообман. Прагніть зупинитися повністю і безповоротно.

11. Підтримуйте зв'язки переважно з тими, хто загалом не палить (або колись палив, але вчасно, свідомо та охоче позбавився від цієї дурної звички) [344, с. 21].

12. У житті можливо все. Тож може статися так, що Ви раптом захочете палити. У такому разі згадайте про всі недоліки паління, уважно перегляньте їх знову і знову.

13. Ніколи не втрачайте надії. Вона, як відомо, вмирає останньою!!!

*Позитивні явища, які відбуваються в організмі, коли людина кидає палити [344, с. 22-23]:*

- через 20 хвилин – тиск і пульс приходять у норму;
- через 8 годин – рівень оксиду вуглецю та нікотину в крові зменшується вдвічі;
- через 24 години – організм позбувається оксиду вуглецю;
- через 48 годин – нікотин повністю виходить з організму, поліпшує відчуття смаку та запаху;
- через 74 години – вирівнюється дихання;
- через 2-12 тижнів – нормалізується кровообіг;
- через 3-9 місяців – зникають проблеми дихальної системи;
- через 5 років – імовірність серцевого нападу вдвічі нижча, ніж у тих, хто палить;
- через 10 років – імовірність раку легенів удвічі нижча, ніж у тих, хто палить.

*Алкоголізм – хвороба, що характеризується насамперед непоборним потягом до алкоголю, вживання якого призводить до серйозних психічних і фізичних розладів, що порушують міжособистісні та суспільні відносини. Якщо пияцтво стає непомірним, то межі між пияцтвом й алкоголізмом стираються, нерідко перше переростає в друге. Медична статистика встановила, що приблизно 1 з 16 побутових п'яниць стає хронічним алкоголіком. Чоловіку для цього потрібно 3-10, а жінці – 1-3 роки [135, с. 19].*

Алкоголізм, який розвинувся в одного члена суспільства, стосується не тільки хворого, а й не менше 7-10 осіб із його найближчого оточення, котрі мають з ним сімейні, родинні, побутові або професійні стосунки. Отже, кожний випадок зловживання алкоголем затримує, гальмує розвиток суспільства і завдає шкоди його членам. Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими і самі матимуть дітей. А це – реальна, страшна загроза генофонду нації.

Багато видатних людей XIX століття сприяли руху за тверезий спосіб життя. Це – М. Добролюбов, М. Чернишевський, А. Герцен та інші. Велику роль у цьому русі відіграв Л. Толстой, який керував одним із товариств тверезості. А великий Гете в 1870 році записав у своєму щоденнику: «Людство могло б досягти неймовірних успіхів, якби воно було більш тверезим» [26, с. 11].

*Негативні факти як наслідок зловживання алкоголем:*

1. Зловживання алкоголем негативно позначається на зовнішньому вигляді людини: обличчя набрякає, очі втрачають блиск, під ними з'являються мішки. У п'яниць часто синіє ніс, кровоносні судини обличчя постійно розширені у зв'язку з втратою еластичності стінками судин і постійною кисневою недостатністю. На жаль, зловживання вином перестало бути привілеєм лише чоловіків. Жінка, що п'є у 30 років, зазвичай, виглядає старшою, алкоголичка до 40 років перетворюється на стару [26, с. 9].

2. Алкоголь шкідливий для мозку. Більш ніж 30 % алкоголю затримується в нервових клітинах головного мозку. Внаслідок одного сильного сп'яніння гине до 20 тис. клітин головного мозку. Алкоголь викликає залежність: психологічну і фізіологічну [54, с. 38].

3. Алкоголь шкідливо діє й на внутрішні органи. Так, попадаючи в шлунок, спиртні напої сприяють виділенню

великої кількості шлункового соку. Але цей сік бідний на пепсин – фермент, що сприяє перетравленню їжі. У цьому соку багато слизу, який перешкоджає нормальному перетравленню їжі. Усе це призводить до запалення слизової оболонки шлунка. Тому в осіб, які зловживають спиртними напоями, часто буває гастрит [135, с. 17-18].

4. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння підлітків незначними, з погляду дорослих, дозами алкоголю. Так, Л. Богданова у своїй праці зазначає, що алкоголь, потрапляючи в організм дитини, швидко розноситься кров'ю та концентрується в мозку. Внаслідок підвищеної рефлексорної збудливості навіть невеликі дози спиртного спричиняють у дітей бурхливу реакцію, важкі симптоми отруєння. Таке отруєння становить небезпеку для дітей, організм яких дуже чутливий до токсичних речовин. Особливо вразлива є нервова система. На фоні алкогольної інтоксикації в тих підлітків, які пристрасилися до спиртних напоїв, може розвинутися цукровий діабет, порушення статевої функції та інше [26, с. 9].

5. Родовід алкоголіка – здебільшого дуже сумна історія. Існує поняття закону трьох поколінь. У його основу покладено дослідження французького психіатра Морреля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов висновку, що до четвертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоvodu вичерпується. Рід закінчується.

*Десять психолого-педагогічних установок на відмову від алкоголю [146]:*

1. Ніколи не пийте тоді, коли відчуваєте потребу напиться.

2. Швидко пити небезпечно: між першим і другим келихом пива (міцного вина тощо) зробіть півгодинну перерву, між другим і третім – одногодинну, четвертого не пийте зовсім.

3. Пам'ятайте, коли людина починає пити, у неї з'являється схильність не зізнаватися собі, скільки випито.

4. Концентровані напої не пийте зопалу, а також без доброго ковтка содової або звичайної води.

5. Ніколи не пийте на роботі.

6. Ніколи не пийте на голодний шлунок.

7. Не пийте регулярно, а також у певний час і з певної нагоди (небезпечно, якщо хтось п'є тільки для того, щоб міцніше спати).

8. Не пийте, якщо Ви втомлені або знервовані, краще прийміть теплу ванну, потім – холодний душ або ж зробіть інтенсивну прогулянку.

9. Ніколи не вживайте алкогольних напоїв як ліків від неприємного фізичного чи морального стану.

10. Ніколи не пийте вранці і, особливо, на похмілля.

Наша країна протягом багатьох років здійснює комплекс адміністративних, правових і медичних заходів, спрямованих на попередження пияцтва й алкоголізму. Однак наказ їх не викоринить. Потрібна наполеглива, тривала праця, щоб повсюдно утвердити тверезість як норму, закон життя. Необхідно виховувати в особистості такі якості і створювати такі умови, за яких зловживання спиртним стало б неможливим.

Через зловживання алкоголем легко втратити честь, повагу, добре ім'я. Психіатри кажуть: «алкоголізм асоціюють або плутають зі злим характером не безпідставно». Надмірне вживання алкоголю відбирає розум, критичність, деформує мислення та здатність оцінювати власні вчинки. І ніде не зустрінеш стільки насильств, зрад, образ, зневаги, як у сім'ї алкоголіка.

*Наркоманія* (від грецьких слів *narke* – заціпеніння, сон, і *mania* – божевілля, пристрасть, потяг) – група хвороб, що



виникає внаслідок систематичного, зростаючого вживання речовин. Проявами наркоманії є психічна та фізична залежність від цих речовин, а також розвиток абстиненції (типові для наркомана явища після припинення дії наркотику). Випадки епізодичного чи помірною вживання ряду речовин наркотичної чи стимулювальної дії без розвитку залежності від них носять назву «наркотизму», або «періодичної наркотизації». *Наркотики* – речовини переважно рослинного походження, що збуджують або пригнічують центральну нервову систему людини і тварин [215].

Питання наркоманії постало перед суспільством з прадавніх часів. Ніхто і не підозрював, що ця хвороба призведе до великих втрат, а найголовніше, до втрати молодих, енергійних, талановитих особистостей, у руках яких знаходиться майбутнє нашої держави та, головне, дітей. Нині питання боротьби з наркоманією стоїть на одному рівні з питанням боротьби зі злочинністю.

Вживання наркотиків актуально для всіх регіонів України. Щорічно на облік беруть понад 10000 осіб із наркозалежністю, 600 із яких підлітки. Вік майже 90 % осіб, які перебувають на обліку в нарколога, до 30 років, кожна 5-та – жіночої статі [135, с. 19]. Наркоманія дуже тяжке захворювання, що виникає внаслідок хворобливого потягу до однієї або кількох речовин синтетичного або рослинного походження, що збуджують центральну нервову систему та супроводжується психічною і фізичною залежністю від них [19, с. 22-28; 64, с. 10-14; 193, с. 1-12].

«Наркотики безпосередньо змінюють свідомість людини, – говорить М. Кобзиста, – руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття та емоції, а також викликають сильну психологічну та фізіологічну залежність. Уживання наркотиків внутрішньовенно є небезпечним через високу ймовірність ВІЛ-

інфікування» [135]. Розвиваючись, *наркотична залежність послідовно проходить кілька стадій* – соціальну, психологічну, фізіологічну [114, с. 12-13; 181, с. 21-23; 182, с. 1]:

*Соціальна залежність* – людина ще не вживає наркотичні речовини, але потрапила в середовище тих, хто їх уживає. Вона переймає стиль поведінки, відношення до наркотичних речовин, зовнішні атрибути групи. Неодмінною умовою цієї стадії є наявність групи, де вживають ті чи ті наркотичні речовини.

*Психологічна залежність* – людина починає вживати наркотичні речовини з метою відчувати певні емоції. Психологічна залежність може сформуватися навіть після одного-двох прийомів наркотичних речовин.

*Фізіологічна залежність* – настає після того, як організм включає наркотики до процесу обміну речовин. Це – непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. У цьому випадку різке припинення вживання наркотиків викликає фізичний розлад різного ступеня тяжкості, який називають *абстинентним синдромом*, або *синдромом позбавлення* (відміни). На цій стадії людина потребує лікування.

*Ознаки, які можуть підказати, маєте Ви справу з наркоманом чи ні* [358, с. 32]:

1. Недбале ставлення до своєї зовнішності.
2. Блідість, нездоровий зовнішній вигляд, причому явно виражена зміна кольору шкіри.
3. Почервонілі очі – скарги на біль в очах, свербіж, подразнення від світла.
4. Значне розширення або звуження зіниць – залежить від вживання стимуляторів (у першому випадку) або седативних препаратів (у другому випадку).
5. Пересохлий рот.

6. Проблеми з диханням та ускладнення з легенями.

7. Болі в животі та розлади травлення.

8. Висока стомлюваність, сонливість, апатія. Або ж, навпаки, – настирне безсоння, сильна дратівливість і агресивність.

9. Тремтіння в кінцівках.

10. Погана орієнтація в просторі – схильність зачіпати дверні ручки та одвірки, плутати напрям, навіть коли рухається знайомою дорогою тощо.

11. Раптовий вовчий апетит після довгого періоду байдужості до їжі.

Одне з принципово важливих питань роботи в наркотичній сфері – отримання адекватної інформації про наркотичну ситуацію та її моніторинг у країні, без яких неможливо прийняти необхідні політичні та організаційні рішення, розробити адекватні програми протинаркотичних дій на державному та місцевому рівнях [215, с. 180].

На основі вивчення цього питання розробляються програми формування життєвих навиків, які полягають у підвищенні стійкості до різних соціальних впливів, у тому числі й до вживання наркотиків. Програми розвитку життєвих навиків включають у себе три компоненти [114, с. 15]:

*Перший компонент* – інформаційний. Він полягає в наданні інформації щодо здоров'я, про шкоду наркотиків, соціальну неприпустимість їх уживання.

*Другий компонент* – технологічний. Полягає в розвитку самоврядування поведінки, сфокусованому на вибраному життєвому стилі, стійкості до впливів життєвого середовища.

*Третій компонент* – проектуючий (стратегічний) – налагодження нових соціальних зв'язків, відстоювання своєї позиції, розширення персональних меж і підтримка дружніх зв'язків.

*Наркомани* – це тяжко хворі люди, які захворіли з власної вини. Немає такого органа чи системи в людському організмі, які б не руйнувалися під дією наркотиків. Профілактика наркоманії та її лікування – дієвий підхід, що здатний реально загальмувати розповсюдження ВІЛ-інфекції. Наркоман стає загрозою для суспільства!

Отже, культура здоров'я особистості майбутнього вчителя – це частина загальної культури, що охоплює педагогічні, психологічні, медичні, правові, соціальні аспекти. Це позитивний результат здоров'язбережування, що забезпечує єдність фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку особистості. Створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу залежить від відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення самих учасників процесу як до найвищої особистісної й національної цінності.

### **3.2. Технологія 2. Впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу**

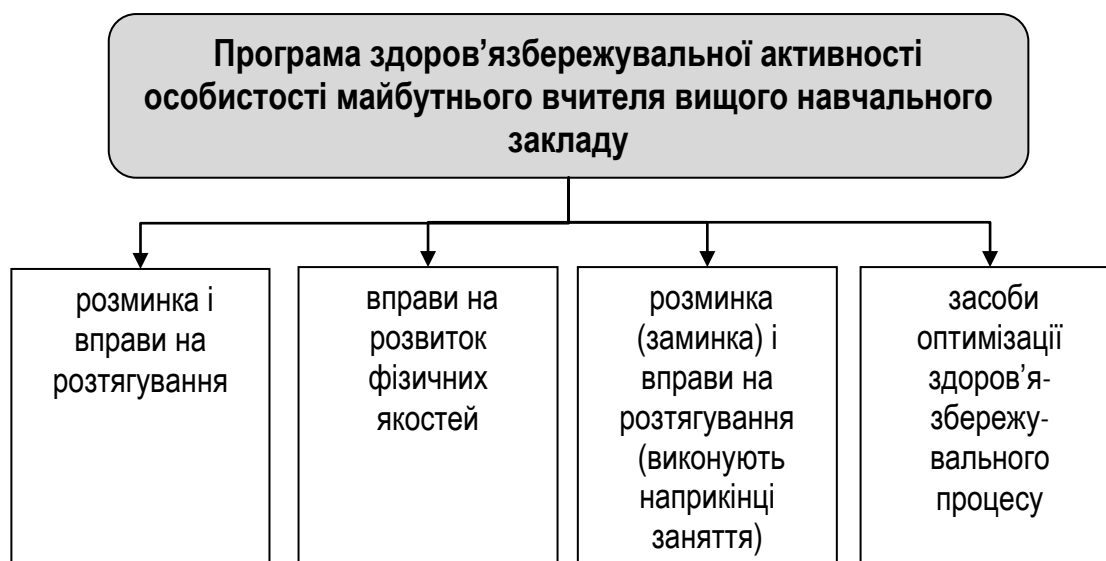
Рухова активність – невід'ємна складова здоров'язбережування людини, яку визначає й зумовлює сукупність рухової діяльності особистості в побуті, у процесі навчання й виховання, праці, під час дозвілля та відпочинку. На нашу думку, потреба в русі й активності особистості майбутнього вчителя в загально-біологічному плані є основою його життя та здоров'я.

Охорона власного здоров'я – безпосередній обов'язок кожної особистості; вона не має права перекидати її на інших. Нерідко людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже в 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану й лише тоді згадує про

медицину. Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці, забезпечує гармонійний розвиток. Тому значення здоров'язбережувальної активності в життєдіяльності особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу відіграє значиму роль.

Так, уважаємо, що *здоров'язбережувальна активність* – природна спеціально організована рухова діяльність особистості майбутнього вчителя; вона забезпечує розвиток та вдосконалення здоров'язбережувальних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я майбутнього фахівця. Рух – це життя; він будує організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Так, у стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Рух – ознака повноцінного життя та діяльності людини в будь-якому віці.

Цілісність особистості майбутнього вчителя виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність. Впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу – одне із основних аспектів створення здоров'язбережувального середовища. Пропонуємо програму здоров'язбережувальної активності особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу (рис. 3.2.1):



**Рис. 3.2.1.** Програма здоров'язбережувальної активності особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу

*1. Розминка і вправи на розтягування.*

Раціонально побудована розминка, спрямована на розслаблення, розігрів і підготовку тіла до інтенсивного фізичного навантаження, активізацію обмінних процесів в організмі, в обов'язковому поєднанні з правильним природним диханням формує здорове і гнучке тіло, правильну поставу, зміцнює захисні функції організму та захищає особистість майбутнього вчителя, яка займаються здоров'язбережувальною активністю, від усіляких травм у процесі заняття.

*Рекомендація.* Якщо Вас здолала лінь і млявість, якщо відсутнє найменше бажання розпочати тренування, – скористайтеся народним прислів'ям «Апетит приходить під час їжі». Почніть із різновидів ходьби (ходьба: на п'ятках, на носках, на внутрішній/зовнішній стороні ступні), потім перейдіть до легких «розминочних» рухів. Кров почне активно рухатися тілом, збагачуючи мозок і все всі органи

киснем. Через п'ять хвилин від Вашої лінії і млявості не залишиться і сліду, а бажання попрацювати над собою зросте негайно. Якщо Ви добре зрозуміли теорію, – приступайте до практики.

Вправи для розтягування сприяють поступовому подовженню м'язових волокон, що приведе до гарної гнучкості та рухливості суглоба і всього тіла, поліпшують контроль над будь-якою його частиною, дають можливість виконувати найрізноманітніші рухи. До того ж розтягування суглобів допоможе підняти больовий поріг, а також зменшити ризик вивихів.

*Принципи розтягування [276]:*

1. Виконувати рухи плавно, без ривків.
2. Не напружувати м'язи та зв'язки, що підлягають розтягуванню, намагатися їх максимально розслабити.
3. Поєднати рухи з правильним диханням.
4. Думати про те, над чим (яким суглобом) Ви працюєте. Неусвідомленість розсіює енергію і приводить до травм.
5. Після розтягування м'язові волокна стають довшими при тій же масі. Тому після вправ на розтягування варто виконувати силові вправи на їхнє зміцнення.
6. Регулярність і поступовість допоможуть Вам досягти успіху не тільки в розтягуванні, але й у будь-якій справі.
7. Велику увагу необхідно приділяти рухливості та гнучкості хребта. Це дуже вигідне вкладення Ваших сил і часу в банк Вашого здоров'я та довголіття.

*2. Вправи на розвиток фізичних якостей.*

*Фізичні якості* – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність [101, с. 11]:

*Сила* – здатність переборювати зовнішній опір за допомогою напруження м'язів. Сила проявляється в більшому чи меншому ступені під час будь-яких рухів.

*Швидкість* – здатність людини виконувати рухи за певний проміжок часу.

*Витривалість* – здатність організму протистояти втомлюваності при будь-якій діяльності. Витривалість поділяється на два види: загальна та спеціальна. Загальна – здатність до безперервної рухової діяльності з помірним напруженням протягом тривалого часу; спеціальна – це витривалість в умовах певної діяльності.

*Гнучкість* – властивість організму людини, яка характеризується рухливістю вузлів опорно-рухового апарату. Одним із показників гнучкості є амплітуда рухів, яка впливає на розвиток швидкості, спритності та інших фізичних якостей.

*Спритність* – здатність координувати рухи, оволодівати новими, уміти швидко переключатися від одних рухів до інших, залежно від вимог, обставин, що швидко змінюються.

3. «Розминка» («заминка») і вправи на розтягування (виконують наприкінці заняття).

Під час здоров'язбережувальної активності не менше значення, ніж «розминка», має «заминка». Це комплекс вправ, який допомагає нормалізувати серцево-судинну систему після навантажень, зменшити майбутні «м'язові болі», якщо навантаження було надмірним – заспокоїть організм і поверне його до нормального стану.

*Рекомендації.* В якості «заминки» можна використовувати вправи, характерні для «розминки». Крім цього можна приділити кілька хвилин ходьбі, вправам на розтягування, адже після максимального напруження, м'язи найбільш «піддатливі». Тривалість «заминки» повинна становити не



менше 3-10 хвилин. Приділяючи достатньо уваги «заминці» та дотримуючись усіх перерахованих вище рекомендаціям, Ви зможете отримати максимальну користь від занять здоров'язбережувальною активністю і вберегти свій організм від травм.

#### *4. Засоби оптимізації здоров'язбережувального процесу.*

##### *1) Режим дня особистості майбутнього вчителя.*

Формування здоров'язбережування і заняття фізичною культурою не можливі без дотримання певного розпорядку (режиму) дня, особливо на перших його етапах. Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого й розумно укладеного розпорядку дня допоможе особистості майбутнього вчителя виробити в себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль головного мозку визначеної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності. Організацію раціонального режиму дня необхідно проводити з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі й біоритмів.

Варто також враховувати, що не у всіх особистостей добові біоритми проходять в однакових тимчасових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. У них з'являється бажання займатися різною діяльністю. Вранці ж вони ніяк не можуть «розгойдатися», намагаються довше поспати. «Жайворонки», навпаки, люблять раніше лягти спати. Проте вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової та фізичної діяльності.

Дотримання правильно складеного розпорядку дня допоможе особистості майбутнього вчителя виконати все заплановане на день, виховуватиме дисциплінованість та вольові якості, сприятиме здоров'язбережуванню.

2) *Відпочинок і заходи із запобігання перевтомі.*

*Відпочинок* – проведення часу, мета якого – відновити нормальний стан організму.

Пасивний – відсутність рухової активності між частинами заняття.

Активний – переключення на будь-яку діяльність, що відрізняється від тієї, яка спричинила стомлення; виконання тієї самої роботи з меншою інтенсивністю (у корі головного мозку при цьому усувається гальмування, а через деякий час розширюються судини м'язів, що задіяні в роботу, – нервові і судинні механізми).

Активний відпочинок корисніший за пасивний, тому що працездатність відновлюється значно швидше, якщо процес збудження переключається з одних центрів кори головного мозку на інші. Основне правило активного відпочинку – застосовувати інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми.

Активно-пасивний відпочинок – спочатку інтервал відпочинку активний, а потім пасивний; протилежне поєднання дає менш вигідний ефект.

За об'ємом і повнотою процесів відновлення відпочинок поділяють на [235, с. 50]:

Ординарний – гарантує повне відновлення до чергового навантаження; дає можливість використовувати наступне навантаження без змін його інтенсивності.

Жорсткий – наступне навантаження припадає на період невідновлення; посилює вплив чергового навантаження.

Екстремальний – чергове навантаження збігається з фазою гіпервідновлення; створює умови для надвідновлення працездатності й можливості для збільшення чергового навантаження.

Додатковими засобами відновлення можуть бути фактори гігієни, харчування, масаж, біологічно активні речовини (вітаміни). Головний критерій позитивної динаміки відновних процесів – готовність до повторної діяльності, а найбільш об'єктивним показником відновлення працездатності служить максимальний обсяг повторної роботи.

Впровадження раціональних режимів праці і відпочинку є одним з основних організаційних заходів збереження працездатності та запобігання перевтомі особистості майбутнього вчителя.

Особливо слід відмітити заходи, спрямовані на організацію розумової праці й запобігання розумовій втомі у процесі навчання в особистості майбутнього вчителя. Розумову працю необхідно починати з найбільш простих елементів: підготовки робочого місця, планування роботи. В роботу слід входити поступово, займатися нею систематично, виробити свій індивідуальний стиль і ритм, організувати раціональний режим праці та відпочинку залежно від типу динаміки працездатності. Вагомий фактор високої працездатності – раціональне поєднання розумової діяльності з фізичною працею [235, с. 51].

Програма здоров'язбережувальної активності особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу являє собою, як правило, лише частина загального плану зміцнення здоров'я. Через значні індивідуальні розбіжності в здатності виконувати фізичне навантаження навіть між особистостями майбутніх учителів одного віку й однакової статури кожна програма повинна бути суто індивідуальною

та ґрунтуватися на результатах фізіологічних тестів, а також індивідуальних потребах та інтересах.

Бути здоровим, розумово, фізично й духовно розвиненим, добре та впевнено себе почувати та гідно виглядати, успішно поєднувати навчання чи працю з тренувальними заняттями залежить від настрою, бажання, раціонального режиму дня та здоров'язбережування. Для цього пропонуємо методичку здоров'язбережувальної активності особистості майбутнього вчителя на прикладі навчально-методичного курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (навчальна програма навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» затверджена вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, витяг із протоколу № 4 від 29 вересня 2016 року») (Додаток 3).

*Мета та завдання:* засвоєння особистостями майбутніх учителів комплексу знань, умінь і навичок, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з обраного виду спорту в спортивних клубах та секціях. Означений цикл орієнтований насамперед на навчальну роботу, заходи в режимі навчального й подовженого дня та позакласну роботу (масові форми спортивної роботи). У процесі вивчення курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» з обраного виду спорту студенти оволодівають більш глибокими знаннями, уміннями й навичками проведення позакласної (спортивні секції, змагання) та позашкільної роботи (тренувальні заняття за місцем проживання, різноманітні змагання, табори відпочинку тощо).

*Особистість майбутнього вчителя має знати:* загальні закономірності процесу навчання з обраного виду спорту; основи техніки обраного виду спорту; правила змагань, їх

організацію і проведення; організацію процесу навчання з обраного виду спорту; методику розвитку рухових якостей у спортсменів в обраному виді спорту; методику проведення тестування для оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості.

*Особистість майбутнього вчителя має вміти:* правильно показувати вправи з обраного виду спорту; оцінювати рівень фізичного стану та фізичної підготовленості; здійснювати педагогічний контроль під час проведення занять із окремих видів підготовки; складати індивідуальні програми з окремих видів підготовки; самостійно проводити заняття з загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки; підбирати інвентар та обладнання для занять.

*Форми навчання:* практичні заняття.

Приклад практичних занять розраховано на один семестр (34 заняття – 68 год.), для особистостей майбутніх учителів будь-якого віку, проводять два рази на тиждень (табл. 3.2.1).

Таблиця 3.2.1

**Методичні рекомендації для проведення практичних занять із дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»**

№ практичного заняття	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту	2
2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	Визначення фізичної підготовленості особистостей майбутніх учителів	32
18, 19, 20, 21, 22, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	Розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту	34
<b>Разом:</b>		<b>68</b>

### **Практичне заняття № 1 (2 год.)**

**Тема:** Техніка безпеки на заняттях із обраного виду спорту

#### **Завдання:**

1. Ознайомлення з технікою безпеки на заняттях із обраного виду спорту

#### **Зміст:**

1. Попередження травматизму на заняттях з обраного виду спорту.

2. Формування уміння та навичок використання страховки, фізичної допомоги та самостраховки у процесі навчання з обраного виду спорту.

#### **Рекомендована література:**

1. Гогін О. В. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 210 с.

### **Практичне заняття № 2-17 (32 год.)**

**Тема:** Визначення фізичної підготовленості особистостей майбутніх учителів

#### **Завдання:**

1. Визначити фізичну підготовленість особистостей майбутніх учителів.

2. Комплексна система оцінки рухових умінь особистостей майбутніх учителів.

#### **Зміст:**

1. Розминка (приклад розминки з обраного виду спорту (легка атлетика (Додаток К):

– різновиди ходьби;

– біг;

– загальнорозвивальні вправи на місці/в русі/з предметом/у парах.

– спеціально-бігові вправи/спеціально-підготовчі вправи.

2. Тестування рухових можливостей особистостей майбутніх учителів із обраного виду спорту.

**Методичні рекомендації:** Для дослідження фізичної підготовленості використовуються ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову якість (швидкість – біг на 30 м, витривалість – біг на 2 км, спритність – човниковий біг 4\*9 м) і нормативи його оцінки.

**Рекомендована література:**

1. Волков І. В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / І. В. Волков – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський та ін. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

**Практичне заняття № 18-34 (34 год.)**

**Тема:** Розвиток фізичних якостей в особистостей майбутніх учителів в обраному виді спорту

**Завдання:**

1. Розвивати фізичні якості в особистостей майбутніх учителів в обраному виді спорту

**Зміст:**

1. Методика розвитку швидкості.
2. Методика розвитку швидкої та вибухової сили.
3. Методика розвитку швидкості реакції.
4. Методика розвитку швидкісно-силової витривалості.
5. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
6. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
7. Швидкісний бар'єр, шляхи його запобігання і усунення.
8. Методика розвитку загальної витривалості.
9. Методика розвитку спеціальної витривалості.

10. Методика розвитку силової витривалості.

11. Види координаційних здібностей та методика їхнього вдосконалення.

12. Засоби й методика вдосконалення спритності.

13. Засоби й методика вдосконалення гнучкості.

**Методичні рекомендації:** Залежно від обраного виду спорту підбираються загальнорозвивальні, підготовчі, підвідні та спеціальні вправи для розвитку тих чи тих фізичних якостей, необхідних для цього виду спорту.

**Рекомендована література:**

1. Мосійчук К. В. Чинники формування у студентської молоді стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням / К. В. Мосійчук, А. Б. Дзюбановський, Б. І. Мельникович // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 46–47.

2. Черненко С. О. Особливості розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку / С. О. Черненко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 12. – С. 7–12.

*Методи навчання:* пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, практичний, проблемного виконання.

*Методи контролю:* поточний – проведення підготовчої частини уроку, усне опитування; модульний – складання нормативів; підсумковий – залік.

*Засоби діагностики успішності:* усне опитування, контрольні нормативи технічної та фізичної підготовки, контрольні роботи у вигляді рефератів, тестові завдання для проміжного контролю, підсумковий контроль.

Отже, здоров'язбережувальна активність особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу – це, як правило, лише частина загального плану зміцнення здоров'я. Через значні індивідуальні розбіжності в здатності



виконувати фізичне навантаження навіть між особистостями майбутніх учителів одного віку й однакової статури, програма повинна враховувати анатомо-фізіологічні особливості кожної особи, її індивідуальні потреби та інтереси.

### **3.3. Технологія 3. Формування принципів раціонального і збалансованого харчування в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу**

Людський організм, як і все в цьому світі, підкоряється закону збереження енергії. Вся енергія, яку має в своєму розпорядженні людина, утворюється одним-єдиним шляхом: за рахунок «спалювання» харчових речовин у клітинах людського організму. Кількість необхідної людині їжі безпосередньо залежить від швидкості процесів обміну, оскільки їжа повинна повністю компенсувати енергію, витрачену за добу. Найвища інтенсивність процесів обміну спостерігається в дітей першого року життя, з віком вона знижується, проте збільшення маси тіла призводить до наростання сумарних (валових) енерговитрат. Відповідно, збільшується і потреба в основних поживних речовинах [298]. Харчування – це процес надходження речовин, необхідних для росту й розвитку організму, утворення нових клітин, доставки речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, і накопичення запасу корисних речовин [298, с. 9]. Пропонуємо таблицю, в якій розрахована витрата енергії при різних видах діяльності. Вона допоможе особистості майбутнього вчителя розрахувати енерговитрати під час навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі [53, с. 21; 188] (табл. 3.3.1):

Таблиця 3.3.1

**Енерговитрати особистості при різних видах діяльності**

Вид діяльності	Енерговитрати людини за 1 год./ккал	
	на 1 кг маси тіла	при масі тіла 70 кг
<b>Ходьба:</b>		
– по кімнаті (90 кроків за 1 хв.)	3,24	226,8
– на подвір'ї (100 кроків за 1 хв.)	4,15	290,5
– по рівній дорозі зі швидкістю 4,2 км/год.	3,14	219,8
– по рівній дорозі зі швидкістю 6 км/год.	4,45	111,5
– по рівній дорозі зі швидкістю 8 км/год.	10,0	700
– по рівній засніженій дорозі зі швидкістю 4 км/год.	4,08	339,5
– вгору з невеликим підйомом (15°) зі швидкістю 2 км/год.	6,42	449,4
<b>Особиста гігієна</b>	1,97	137,9
<b>Лижний спорт:</b>		
– підготовка лиж	3,30	231
– навчальні заняття	10,2	717
<b>Швидкий біг на 100 м</b>	45,0	3150
<b>Біг зі швидкістю 200 м/хв.</b>	10,05	703,5
<b>Боротьба</b>	11,2	784
<b>Веслування зі швидкістю 50 м/хв.</b>	2,58	180,6
<b>Гімнастичний комплекс</b>	3,18	222,6
<b>Їзда:</b>		
– в автомашині	6,85	479,5
– верхи на коні риссю	1,6	112
– на велосипеді зі швидкістю 3,5 км/год.	5,32	372,4
– на велосипеді зі швидкістю 10 км/год.	2,54	177,8
<b>Катання на ковзанах</b>	4,28	299,6
<b>Заняття в школі</b>	3,07-10,0	214,9-700
<b>Копання рову</b>	1,7	119
<b>Друкування на клавіатурі</b>	6,9	492
<b>Пиляння дрів</b>	1,99	139,3
<b>Праця:</b>		
– столяра і металіста	3,42	249,4
– каменяра	5,71	399,7
– тракториста	1,92	134,4
– городника	4,83	338,1
– у лабораторії сидячи	1,50	105
– у лабораторії стоячи	2,16	151,1
– господарсько-побутова	3,43	240,1

Самообслуговування	1,50	105
Сон	0,93	65,1
Прання вручну	3,06	214,2
Розумова праця (слухання лекції)	1,45	151,2
Прибирання ліжка	1,97	137,9
<b>Урок бальних танців:</b>		
– вальс	3,57	270,9

М. Вільямс визначає, що раціональне харчування один із основних компонентів здорового способу життя [374]. Це поняття розглядають не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я та протидіє природному процесу старіння.

*Список продуктів, які необхідні для розвитку і виховання повноцінної та здорової особистості майбутнього вчителя [146]:*

1. *Сардини*: містять залізо, магній, фосфор, вітамін В та інші вітаміни.

Найкраще смакує: обирайте сардини з олією та спробуйте їх на тостах, у салатах або просто з цибулею.

2. *Капуста*: містить мікроелементи та біологічно активні речовини, корисні для людей, хворих на рак, та й здоровим не завадять. Сік капусти сприяє регенераторним процесам (рубцюванню виразок шлунка), покращує обмін речовин, тонізує і зміцнює нервову систему.

Найкраще смакує: свіжа нашаткована капуста в салаті.

3. *Заморожена чорниця*: на думку деяких фахівців, заморожування знищує певну кількість корисних речовин у овочах і фруктах, проте це не про чорницю. Її ягоди смачні та корисні весь рік, заморожені чи свіжі.

Найкраще смакує: змішана у блендері з йогуртом, сиром чи молоком.

4. *Мангольд (листовий буряк)*: довге листя і стебла мангольда містять багато вітамінів К, А, Е, а також натрій, магній калій.

Найкраще смакує: нарізане листя, приправлене оливковою олією – вітамінний салат.

5. *Кориця*: має високі антимікробні та антиоксидантні властивості.

Найкраще смакує: кориця чудово підходить як до гострих м'ясних страв, так і для солодких десертів. Її додають у каву та в різноманітні маринади.

6. *Чорнослив*: вітаміни добре зберігаються у сухофруктах. Найкраще смакує: додає особливого смаку м'ясним стравам.

7. *Гарбузове насіння*: найпоживніша частина гарбуза, яка містить магній.

Найкраще смакує: смажене гарбузове насіння – як легка закуска чи компонент салату.

8. *Куркума*: «суперзірка» спецій має протиракові властивості. Найкраще смакує: з яечнею або просто в салаті.

9. *Червоний буряк*: дуже корисний овоч, який містить багато вітамінів та мікроелементів. Особливо корисний у нього сік. Він підвищує рівень гемоглобіну в крові та має антицинготні властивості. Багатий на клітковину і пектинові речовини.

Найкраще смакує: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

10. *Консервований гарбуз*: некалорійна і корисна їжа. Найкраще смакує: якщо додати трішки олії та спецій за смаком.

11. *Гранатовий сік*: знижує тиск і є хорошим антиоксидантом.

Найкраще смакує: просто пийте його.

12. *Морква*: повинна щоденно входити до раціону харчування. У ній містяться фізіологічні набори вуглеводів, вітамінів РР, групи В, каротину. Особливо добре впливає на волосся, зір, шкіру, нормалізує настрій.

Найкраще смакує: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

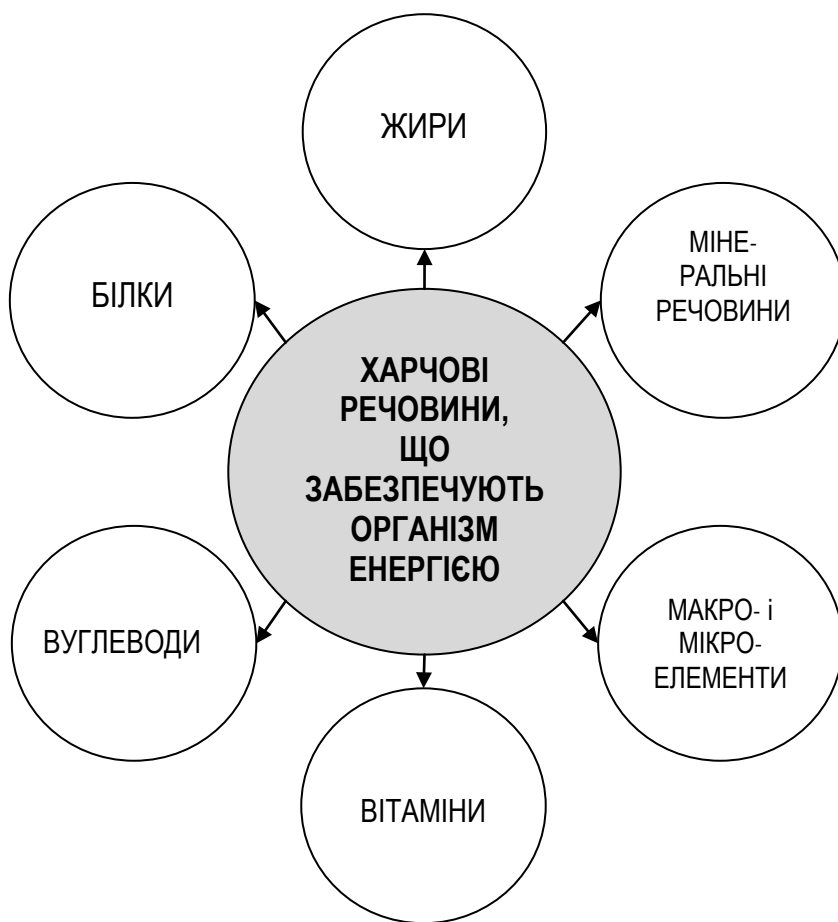
13. *Цибуля*: має антицинготний і полівітамінізувальний вплив на організм людини.

14. *Часник*: у поєднанні з іншими біологічно активними речовинами (наприклад, медом) застосовують для стимуляції серцево-судинної системи, глистогінний засіб.

Раціональна організація харчування передбачає надходження до організму необхідних поживних речовин у достатній кількості і правильному співвідношенні. Харчові речовини, що забезпечують організм енергією [53, с. 33-75; 116, с. 3-4; 192, с. 8-30] (рис. 3.3.1):

1. *Білки* – основний пластичний матеріал, з якого організм будує свої клітини, тканини і системи людського організму. М'язи – це білок, мозок – це білок, кров – також концентрована суміш, яка має велику кількість різноманітних білків. Білки виконують в організмі значну кількість функцій, недаремно говорять: життя – це «форма існування білкових тіл». Негативно впливає на організм не тільки мала кількість білка, а і його надлишок. Це спричиняє порушення нирок, швидке виснаження організму, втрату працездатності, підвищує схильність до алергічних захворювань.

2. Добова потреба дорослої людини в білках складає до 1,5 г на кілограм нормальної (ідеальної) ваги, або, в середньому, 90-100 г. Приблизно 60 % їх людина повинна отримувати з продуктами тваринного походження, а 40 % – рослинного.



**Рис. 3.3.1.** Квітка співвідношення харчових речовин, що забезпечують організм особистості майбутнього вчителя енергією

3. *Жири* – забезпечують енергетичні витрати, слугують кращому засвоєнню білків та вітамінів. Кожна клітинка нашого організму оточена спеціальною оболонкою (мембраною), яка будується з жирових і білкових молекул. Клітинна мембрана виконує і захисну функцію, і забезпечує всі форми взаємодії клітини з тим, що оточує її міжклітинне середовище. Крім того, жир – зручна форма запасу енергії «про чорний день», тому жирові відкладення є у кожної людини: у чоловіків не менше 12-15 %, у жінок – 17-20 %. Жир

– цінний запас енергетичної сировини, а також склад багатьох біологічно активних речовин. Недостатня кількість жирів негативно впливає на стан організму: уповільнюється ріст і розвиток, зменшується опір інфекціям, з'являються запальні зміни на шкірі.

Добова потреба в жирах – 1-1,5 г на кілограм теоретично нормальної ваги, або приблизно від 70 до 100 г. Енергетична цінність жиру дорівнює 9,3 ккал, але в добовій кількості жирів повинно бути не менше 30 % рослинних.

4. *Вуглеводи* – головне джерело енергії, що сприяє перетравленню та засвоєнню жирів і білків. При недостатньому надходженні вуглеводів із їжею порушується засвоєння харчових речовин, діяльність центральної нервової системи і функції м'язів, погіршується травлення. Вуглеводи складають основу енергетичного забезпечення людського організму – вони головне «паливо» для більшості клітин нашого організму. 50 % добової потреби людини в енергії залежить від вуглеводів. Надлишок вуглеводів також шкідливо впливає на стан організму: виникає прискорене утворення жиру, знижується опір організму захворюванням, виникають алергічні реакції.

Добова потреба в вуглеводах для дорослої людини складає в середньому від 400 до 500 г. Калорійність 1 г вуглеводів, так само як і білків, дорівнює 4,1 ккал.

5. *Мінеральні речовини* – входять до складу клітин і тканин. Вони потрібні для правильного росту й розвитку кісткової, м'язової, кровотворної і нервової систем. Часто саме через їхню нестачу люди погано себе почувають чи хворіють на різні недуги: порушення мінерального обміну, утворення кісткової тканини, відхилення в діяльності м'язової, нервової тканин та інше.

6. *Макро- і мікроелементи* – речовини, що містяться в організмі в незначних кількостях, але необхідні для його життєдіяльності. У харчових продуктах сконцентрована майже вся періодична система Менделєєва – за винятком, мабуть, радіоактивних і важких металів, а також інертних газів. Деякі елементи – вуглець, водень, азот, кисень, фосфор, кальцій, калій, натрій та інші, входять до складу всіх харчових продуктів і поступають в організм у дуже великій кількості (десятки й сотні грамів на добу). Такі речовини прийнято відносити до макроелементів. Інші містяться в їжі в мікроскопічних дозах, тому їх називають мікроелементами. Це, наприклад, йод, фтор, мідь, кобальт, срібло і багато інших елементів. До мікроелементів нерідко відносять залізо, хоча його кількість в організмі досить велика, оскільки залізо відіграє ключову роль у перенесенні кисню всередині організму. Недостача будь-якого з мікроелементів може стати причиною серйозного захворювання.

7. *Вітаміни* (від латинського слова «віта» – життя) – це регулятор обмінних процесів в організмі. Вони – запорука підвищення опірності захворюванням, тісно пов'язані з процесами розвитку і росту. Вітаміни частково утворюються в організмі або надходять із їжею. Вони поділяються на дві великі групи: жиророзчинні та водорозчинні. Водорозчинні вітаміни у великій кількості містяться в овочах і фруктах, а жиророзчинні – найчастіше в насінні та горіхах. Крім того, різноманітні вітаміни виробляє мікрофлора кишківника, тому при нормальному травленні людина забезпечується багатьма найважливішими вітамінами групи В достатньо за рахунок мікроорганізмів, що живуть у її кишківнику. Брак вітамінів спричиняє різні захворювання обміну речовин, об'єднаних під назвою авітаміноз.



Нераціональне та незбалансоване харчування особистості майбутнього вчителя – один із найважливіших чинників ризику виникнення серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, остеопорозу та інших патологічних станів. Здоров'я не можливо підтримувати без організації раціонального харчування. Водночас вживання їжі потужний лікувальний фактор. Слабка фізична активність разом із вживанням висококалорійної їжі сприяє виникненню ожиріння. Тому регулювання ваги тіла особистості майбутнього вчителя – необхідна умова збалансованого харчування.

І. Гумовська зазначила, що «наше невігластво в харчуванні жорстоко мстить. Воно боляче б'є нас по кишені і, що найгірше, відбирає у нас здоров'я, молодість, красу. Мало, наприклад, дорослих людей з абсолютно здоровими зубами. А скільки страждають люди від таких неприємних явищ, як випадіння волосся чи лупа. Але не розуміють, що першопричина криється у відсутності певних вітамінів та мінеральних солей в їжі. Вчені постійно підкреслюють, що люди споживають мало овочів та фруктів, дуже мало риби, субпродуктів, білого пташиного м'яса. Проте забагато картоплі, борошняних продуктів та, у деяких верствах суспільства, багато тваринних жирів. Крім помилок у харчуванні, про що свідчить статистика, у нас є ще маса жахливих звичок та традицій, пов'язаних з ним. Як відомо, вади і звички викоренити найважче. Старе прислів'я: «Звичка – друга натура» є дуже справедливим. Ми ж бо знаємо, наскільки важко змінити нашу натуру» [82, с. 44-45].

В. Горчаков та Л. Горчакова, вивчаючи питання фактичного харчування, з'ясували, що в Україні бракує культури харчування, яка формує ставлення до їжі як до

джерела здоров'я та довголіття. Сучасна нутриціологія (наука про харчування) базується на кількох науково-обґрунтованих теоріях про правильне харчування [72, с. 12]:

1. *Теорія раціонального харчування* (М. Шатерніков, 1932) вперше науково обґрунтувала необхідність відповідальності енерговитрат організму його енергоспоживанню. Джерелом енергії служать поживні речовини (білки, жири і вуглеводи), надходження яких в організм повинне бути достатнім для задоволення фізіологічних потреб людини. Основні принципи раціонального харчування покладені в основу норм фізіологічних потреб людини в енергії та нутрієнтах. До їхньої появи люди не уявляли, як потрібно харчуватися, щоб зберегти високий життєвий потенціал.

2. *Теорія збалансованого харчування* (А. Покровський, 1964) дала змогу вивести формулу збалансованого харчування, що містить усі необхідні поживні речовини в необхідних кількостях і дозах. Крім білків, жирів, вуглеводів (макронутрієнтів) у формулу були введені вітаміни, мінеральні речовини, незамінні амінокислоти, ненасичені жирні кислоти (мікронутрієнти). На основі цієї теорії було розроблено харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних умов, вікової та статевої належності.

Подальший розвиток наука нутриціологія одержала завдяки теорії адекватного харчування (А. Уголев, 1987, 1992). Було доведено важливу роль для фізіології травлення рослинних волокон і симбіотичної мікрофлори кишківника, а також профілактичну спрямованість раціону харчування [72, с. 12].

Окремого розгляду та особливої уваги потребує така специфічна група чинників екологічних ризиків у харчуванні,

як генетично модифіковані продукти. Г. Лезенко, І. Попова, О. Вдовенко з'ясували проблему збалансованого харчування, зауважили, що «споживання трансгенної їжі може зашкодити людині більше, ніж їжа звичайна, забруднена хімічними сполуками» [165, с. 8-9].

Вважають, що людина має потенційні можливості жити до 115 років, проте на сьогодні середня тривалість життя складає приблизно 74 роки. Працюючи над скороченням розриву між реальністю і можливістю, вчені виявили, що важливою умовою продовження життя та збереження здоров'я є правильно збалансоване харчування.

Для досягнення ефективної мети щодо створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу пропонуємо для особистостей майбутніх учителів та науково-педагогічних працівників *технологію раціонального і збалансованого харчування у вигляді ефективних порад:*

1. Вживайте лише низькокалорійну та нежирну їжу (додайте рибу і жирні кислоти Омега-3 до свого раціону).

Існує маса дієт, заснованих на роздільному харчуванні, підрахунку калорій і інших формах самообмеження. Пропонуємо інший варіант – *боротися із зайвою вагою за допомогою гарного настрою!* Та й нездорової їжі людина може уникати тільки протягом якогось часу, але потім здається. Коли сила волі вичерпується, ідеальна дієта стає непосильним тягарем, тоді настрої ще більше псується, дріб'язкові проблеми стають катастрофами, спливають старі образи, сумні спогади – і Ви знову починаєте заїдати своє горе. Тепер подумайте, з'їли б Ви стільки, якби мали гарний настрої?

Звичайно, ні! Все, що потрібно для гарного настрою, – це гормон серотонін, який виробляє мозок у необхідній

кількості. Ми переїдаємо тому, що вживаємо в їжу неправильні продукти. На полицях магазинів лежать генномодифіковані фрукти та овочі, зроблені з порошку молочні продукти, напівфабрикати для підігріву в мікрохвильовці. Така їжа бідна живильними елементами, тому, споживаючи її, ми не насичуємося повністю. Що необхідно, аби організм виробляв серотонін у достатній кількості протягом усього дня?

Для початку *привчіть себе вставати раніше* – дослідження показують, що мозок особливо активно виробляє серотонін протягом двох годин після сходу сонця. Відразу після пробудження випийте склянку води. **Обов'язково снідайте!** Сніданок, багатий живильними речовинами, спонукатиме Ваше тіло спалювати зайвий жир. З'їсти низькокалорійний сніданок – це не те саме, що зовсім відмовитися від нього. Якщо Ви не снідаєте, то організм уповільнює процес метаболізму (обмін речовин), щоб заощадити енергію. Таким чином, виникає перешкода для спалювання жиру.

Якщо *Ваша ідеальна вага менше 61 кг, то з'їдайте на сніданок по 200 ккал; якщо понад 90 кг – то 300 ккал.* Якщо ж вага, до якої Ви прагнете, знаходиться між цими двома цифрами, то помножте її на 3,3 і отримаєте необхідну цифру. Намагайтеся їсти корисну їжу: свіжі овочі і фрукти, нежирне м'ясо. Головне – зберегти баланс у вживанні протягом дня білків, жирів та вуглеводів: їхня кількість повинна бути приблизно рівною [192, с. 3]. Тільки в цьому випадку серотонін вироблятиметься за всіма правилами.

Кращі постачальники серотоніну – вуглеводи. Але вуглеводи бувають різні. Складні вуглеводи – ними багаті овочі, фрукти. Продукти, виготовлені з борошна грубого помелу (макарони, хліб), крупи, картопля, горіхи сприяють

стабільному надходженню цукру в мозок та збільшенню виробництва серотоніну. Вживання їх позитивно позначається як на фігурі, так і на настрої. Такого не скажеш про прості вуглеводи, якими рясніє рафінований цукор, шоколад, всілякі льодяники і цукерки, солодкі фрукти [83, 19; 298].

Прості вуглеводи викидають цукор у кров дуже швидко. У відповідь на підвищення рівня цукру в крові підшлункова залоза швидко виробляє інсулін, а якщо стрибає цукор у крові, то стрибає і Ваш настрій. Надлишок білків перешкоджає виробленню серотоніну в організмі. Для того щоб цього не сталося, разом із білками потрібно вживати ще й жири. Але не всі, а корисні.

Дослідження останніх п'яти років показують, що збільшення кількості дієтичного жиру Омега-3 у раціоні сприяє встановленню гормонального рівноваги в організмі, стимулює синтез серотоніну, що веде за собою, наприклад, зниження проявів передменструального синдрому й послаблення депресії. Для організму шкідливі перероблені жири. Вони викликають порушення функціонування клітин, закупорку артерій, дегенеративні захворювання. Крім того, вважають, що ці жири заважають організму нормально засвоювати корисні жири, а, отже, вони перешкоджають виробленню серотоніну. На етикетках продуктів ці жири позначені як «гідрогенізовані». Слід пам'ятати і про те, що під впливом високої температури, наприклад, при смаженні – всі жири гідрогенізуються, тому їжу краще варити, запікати, готувати на грилі, на пару. Не потрібно відмовлятися від їжі, приймати її потрібно часто, але невеликими порціями [298].

2. *Обов'язково снідайте (неправильний сніданок або його відсутність призводить до ожиріння).*

Хто не чув приказку: «Сніданок з'їж сам, обідом поділися з другом, а вечерю віддай ворогу»? Багато хто

вранці, вставши з ліжка, на їжу навіть дивитися не хоче. Чашка кави, випита наспіх, – ось звичайний сніданок значної кількості дорослих. Усе більше дітей приходить до школи, не поснідавши. Хороший сніданок і в дорослих, і в дітей зменшує роздратування, підвищує енергійність і працездатність.

*Що таке «сніданок»? Це той, який забезпечує, щонайменше, одну третину добової калорійності. Якщо Ви почнете свій день із склянки води, каші (бажано, щоб крупа була з цільних зерен), хліба з борошна грубого помелу й одного-двох яблук або інших фруктів чи салату із свіжих овочів, то протягом першої половини дня Ваша енергія буде стабільною.*

*А чи поганий чай із бутербродом?*

У такому сніданку дуже мало клітковини, тому їжа (особливо яка містить цукор) швидко всмоктується в кров. У результаті рівень цукру в крові зростає, а потім падає, що і спричиняє зниження енергії в пізні ранкові години. Якщо ж Ваш сніданок міститиме достатню кількість клітковини, то цього не відбудеться.

*А якщо не хочеться їсти в першій половині дня!*

Багато людей їдять увечері, сидячи перед телевізором. Коли вони лягають спати, їхній шлунок зайнятий перетравлюванням. Тому вранці, він потребує відпочинку й не налаштований на прийом об'ємного сніданку. *Вихід?* Легка вечеря не пізніше, ніж за три години до сну. Можна навіть кілька разів не поїсти ввечері. Після вечері нічого не їжте, хіба що дозвольте собі води або фрукти чи овочі. Ці два простих правила допоможуть Вам «нагуляти» апетит до сніданку.

*Не буду снідати – скину вага. Чи не так?*

Як не дивно, не допоможе, а сприятиме її збільшенню. Дослідження показали, що відмова від сніданку не допомагає

зменшенню ваги. Навпаки, відмовляючись від їжі вранці, людина встигає так зголодніти, що протягом дня надолужує втрачене. Крім того, у таких людей в пізні ранкові години спостережений значний спад працездатності.

*Але у мене немає часу на сніданок!*

Багато хто має звичку лягати спати пізньої ночі, зате вранці їх, як то кажуть, «гарматою не розбудиш». Такий режим не приносить користі. Намагайтеся лягати спати раніше, щоб добре виспатися, прокинувшись бадьорим – у Вас буде достатньо часу на ранкові справи. Почніть день із двох склянок води, яка проміє й освіжить шлунок. Зробіть фіззарядку, пройдіться у спортивному костюмі енергійним темпом на свіжому повітрі. Потім прийміть душ, приведіть себе в порядок. Після цього приготуйте легкий і бажано гарячий сніданок.

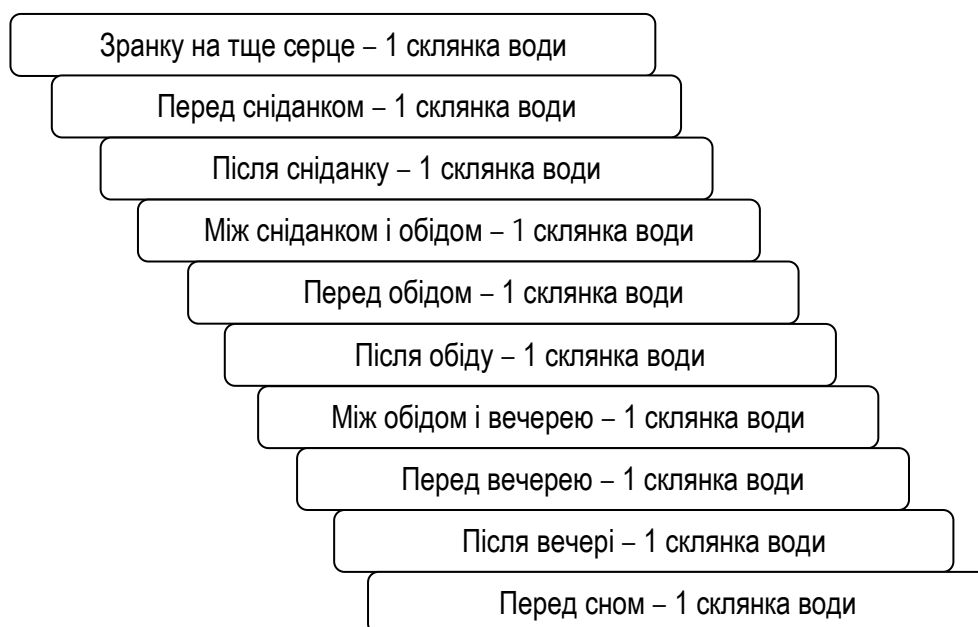
Особливо сприятливо позначається такий режим на дітях. Увечері вкладіть їх спати раніше, тоді вранці вони прокинутися вчасно і приєднаються до всієї сім'ї за сніданком.

Сніданок створить Вам гарний настрій, усуне дратівливість, дозволить довго підтримувати увагу на роботі, забезпечить стабільну енергію.

3. Пийте воду, щоб скинути вагу. Близько 70 % землі покриті водою, стільки ж утримується в нашому організмі. Гіпократ у трактаті «Про природу людини» доводив, що темперамент людини як прояв особливостей поведінки виникає від змішування сухого й вологого, холодного і теплого та вважав, що тіло людини вміщує чотири вологи, або «рідини»: кров (сангвіс), жовч (холе), чорну жовч (мелан холе) та лімфу (флегму). Він описав чотири типи темпераменту як комплекси темпераменту людини. Назви цих типів відображали переважання тієї чи тієї «рідини», а саме: сангвінік, меланхолік, холерик, флегматик [25, с. 41-45]. Отже, навіть поведінка людини залежить від «рідини».

Вода входить до складу харчових продуктів (питна – самостійний харчовий продукт) і складає основну масу тіла людини – 58-67%. Вода в організмі людини має велике значення, вона – середовище, де відбуваються складні біохімічні процеси, – в клітинах, тканинах і органах. Людина не може тривалий час існувати без води. Якщо без їжі, але при споживанні води, вона може прожити близько місяця, то без води – 2-5 днів [192, с. 6].

Вода необхідна для всіх метаболічних процесів, включаючи синтез білка. У праці В. Зубрейчук говориться: «всі процеси обміну речовин, що відбуваються в організмі, можливі тільки за участі води, завдяки розчиненню в ній багатьох хімічних сполук. Вода необхідна для видалення кінцевих продуктів обміну» [116, с. 3]. І найпростіше, що можете зробити особистість майбутнього вчителя для свого організму, – це пити багато води. *Добова потреба у воді* складає близько 30-40 г/кг з розрахунку на нормальну масу тіла (від 2 л на день) [53, с. 66; 54, с. 49] (рис. 3.3.2):



**Рис. 3.3.2.** Схема добової потреби у воді особистості майбутнього вчителя



Ємкість одного стакана – 250 мл. За цією схемою особистість майбутнього вчителя можете вживати 2,5 л на день будь-яких зусиль, необхідно лише носити завжди пляшечку води з собою.

Вода повинна бути нешкідливою за хімічним складом і безпечною в епідеміологічному відношенні. Зовнішній вигляд води не завжди говорить про її якість. Звичайно, вода каламутна, така, що має неприємний запах або незвичайний колір, завжди підозріла.

Дієтологи застерігають: вживання великої кількості води може призвести до нестачі йоду в організмі. Щоб уникнути подібної проблеми і підтримувати баланс, лікарі радять дотримуватися раціону, багатого йодом. Зокрема, більше їсти морської риби і молочних продуктів, у яких особливо багато йоду. Можна також звичайну сіль замінити йодованою.

*Позиції щодо користі води [53, 66; 147; 145]:*

*1. Ви не одержуєте води в достатній кількості?*

Содова й кава не рахуються. Хоча вони і рідини, але фактично, кофеїн в обох напоях здатний підвищувати втрату рідини шляхом посилення діурезу (утворення та виділення сечі). Коли це відбувається, організм починає нагромаджувати воду. Звичайний здоровий глузд підказує, що 8 склянок води протягом одного дня – кількість достатня. Якщо ж Ви інтенсивно займаєтеся спортом, то Вам потрібно більше рідини: у середньому 2-4 літри на день, залежно від рівня підготовки та ваги тіла.

*2. Вода очищає організм від токсинів.*

Вода вимиває з організму токсини й інші кінцеві продукти обміну речовин. Вода особливо важлива, якщо Ви дотримуетесь дієти з високим вмістом білка, оскільки допомагає виводити надлишок азоту, сечовину (токсична речовина) – кетони. Якщо Ви багато їсте, щоб набрати вагу, то

Вам необхідно більше води. Цим Ви покращуєте роботу Ваших нирок.

*3. Вода допомагає метаболізувати жир.*

При недостатній кількості води, нирки не можуть працювати належним чином, адже велика кількість спожитого Вами надходить до печінки. Печінка перетворює «відкладений» жир у енергію. Але коли печінка виконує роботу нирок, вона спалює менше жиру. А ще вода знижує відчуття голоду.

*4. Вода знижує утримання вологи.*

Вживання води може справді допомогти Вам позбутися зайвої «водної» ваги. Коли води надходить мало, організм бачить нестачу й починає накопичувати воду, зберігаючи її в позаклітинних областях. Тоді Ваша шкіра виглядає млявою, набряклою.

*5. Вода підтримує людину в формі.*

Занадто мала кількість води – і Ваш організм забирає її в інших органів, наприклад, у товстого кишківника. Наслідок – закреп. До того ж, вода дозволяє Вам краще перетравлювати їжу. Це особливо важливо, коли Ви споживаєте понад 4000 калорій на добу (норма 2000-3000 ккал).

*6. Вода допомагає тим, хто вживає занадто багато солі.*

Якщо затримка води – вічна проблема, можливо, у Вашому харчуванні занадто багато солі. Чим більше солі, тим більше організм намагається затримати води (щоб знизити концентрацію). Або зменшіть кількість спожитої солі, або збільшіть кількість води.

*4. Їжте через кожні 3-6 годин.*

Останнім часом багато уваги приділяють темі дієт, і наукова спільнота говорить про шкідливість дієти. Вони вганяють у стрес. Втрачені кілограми, як правило,

повертаються з надлишком, щойно людина повертається до звичайного для неї харчування. Висновок простий: треба раз і назавжди змінити харчування, тобто харчову поведінку та звички. Харчуватися необхідно різноманітно, без особливих обмежень, але часто й потроху. Ніколи не поспішайте під час їжі, сам процес прийому їжі повинен займати не менше 15 хвилин [83].

М. Гурвич термін «дієта» тлумачить як режим харчування та склад їжі. Одні фахівці зводять це слово до латинського *dies* – день, інші ж вважають, що воно походить від співзвучного старогрецького слова, яке означає манеру жити, спосіб життя. У словнику Брокгауза й Ефрона зазначено: «Під дієтою мається на увазі харчовий режим, що встановлюється для здорових і хворих, відповідно зросту, статури, професії, клімату, порі року». Рекомендуючи ту або ту дієту, лікар-дієтолог використовує не тільки дані біохімії, фізіології, гігієни харчування, але й досвід практичної медицини [83, с. 5-6].

Для травлення та засвоєння поживних речовин (джерел енергії) має бути чіткий розпорядок у прийомі їжі. Інтервали між прийняттям їжі – 3-6 годин. Обов'язкова умова повного засвоєння поживних речовин – смакові властивості їжі. Вживання тих самих страв із дня на день призводить до різкого зниження апетиту, зменшення виділення травних соків. Харчування влітку та взимку мусить принципово відрізнятись. У зимовий період при низьких температурах організм витрачає більше енергії для підтримки температурного балансу, тому їжа в цей період повинна мати більшу енергетичну цінність. Улітку, коли діяльність травних залоз через спеку різко знижується – рекомендована їжа, яка

містить легкозасвоювані, необхідні для організму поживні речовини [343, с. 15].

Звичка їсти все підряд, без особливого розбору дуже сильна. Почнемо з того, що відмовимося їсти перед телевізором, за комп'ютером або з книжкою в руках. Потрібно зосереджуватися на одному процесі – поглинанні та перетравленні їжі, а він несумісний із нервовим збудженням, стресом. Тому намагайтеся заспокоїтися, перед тим, як сідати за стіл. Приведіть свої емоції в стан безтурботної гармонії, своєрідний абсолютний нуль емоцій. Радісне збудження під час їжі, так само, як і смуток або стресовий стан, неминуче спричинить переїдання.

*Ведіть щоденник харчування.* Це допоможе побачити, що Ви їсте, і зупинитися в потрібний момент. Або заведіть звичку читати, які інгредієнти входять до складу їжі, яку вживаєте: підрахунок калорій приборкає апетит. Ми споживаємо третину необхідних добових калорій лише за рахунок перекусів – це 4-5 зайвих кілограма на рік! Для прикладу: Щоденник «Здоров'я» (Додаток Е).

*Пийте воду.* Ваш мозок думає, що Ви зголодніли, а насправді організм відчуває спрагу. Випивши склянку води, Ви наповните шлунок, до того ж при цьому будете почувати себе набагато краще. З'їсте менше, і насичите кожен клітинку тіла вологою!

*Почистіть зуби (пожуйте жуйку).* Жуйка вгамує післяобідній потяг до солодкого, у той же час, як процес жування сигналізуватиме мозку, що настало відчуття насичення. Чищення зубів також дає установку: з їжею на сьогодні покінчено.

*Перегляньте свій раціон!* Бажання перекусити після основних прийомів їжі часто з'являється через брак зернових,

овочів і комплексу вуглеводів, а також через надмірне вживання солоної та жирної їжі. Якщо Вам нестерпно хочеться шоколаду, споживайте більше горіхів, насіння, риби, зелених овочів. «Шоколадний голод» свідчить про брак магнію, який зустрічається в 80 % людей. Посидіти з подружками в кафе, замовивши тарілочку тістечок, – прекрасно провести час. Але якщо Ви дуже хочете солодкого, це означає, що організм посилає Вам сигнали біди. Одержимість десертами говорить про те, що Ви їсте занадто рідко або вживаєте їжу з високим вмістом вуглеводів.

Якщо Ви відчуваєте стрес і не можете втриматися від солоного, приймайте вітаміни B<sub>5</sub> і C. Такий потяг до солоного може свідчити про гіперфункції надниркових залоз. При перевтомі підтримайте наднирники вітамінотерапією. Потрібно з'їдати жменю мигдалю протягом дня: горішки та інші білки нетваринного походження допомагають відрегулювати апетит і рівень цукру в крові. Якщо Ви не в захваті від горіхів, спробуй авокадо: в ньому маса здорових жирів і набагато більше корисних білків.

*Не відмовляйтеся від перекусів:* це загрожує депресією. Ви повинні усвідомлювати: «перекус» додає калорії до добової норми. Вдень їжте менше, а на вечір виберіть здорову їжу.

*Не тримайте вдома спокусливу їжу.* Якщо Ви не спроможні стримати себе, коли знаєте, що у Вас у холодильнику лежить шматочок докторської ковбаси або вершкове морозиво, просто не купуйте такі продукти! Подумайте про менш калорійну заміну, але враховуйте, що вона повинна бути досить смачною. Звертайте увагу на розмір упаковки. Те, що Ви купили нежирний або низькокалорійний снік, зовсім не привід з'їсти його відразу. Намагайтеся купувати продукти не у великих «сімейних» упаковках, а в

маленьких. У результаті все одно вийде економно: і витратите менше, і менше з'їсте.

*Зробіть паузу перед тим, як почати їсти.* Візьміть за правило не їсти продукт, у якому понад 400 калорій, не подумавши перед цим кілька секунд. Запитайте себе: «Я справді хочу їсти чи це лише бажання пожувати?»

*Глибоко вдихніть перед їжею:* Ви знизите рівень кортизолу в крові (гормон стресу, який відповідає також за вуглеводний обмін речовин в організмі). Як варіант, знайдіть спосіб розслабитися без їжі: прийміть гарячу ванну.

*З'їдайте по 4-6 маленьких порцій їжі,* що містить комплекс вуглеводів, кожен день в певні години. Це допоможе відрегулювати вироблення підшлункового інсуліну, а значить, в організмі буде менше накопичуватися жиру.

#### 5. Правильно організуйте свій режим харчування.

Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний та психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища.

*Дотримуватися раціонального режиму харчування просто:*

– вживати їжу відповідно біологічним ритмам організму;

– кількість прийомів їжі – 3-4 рази;

– інтервали між прийомами їжі – 3-6 годин.

Розподіл добового раціону повинен відповідати фізіологічним потребам організму: в ранкову, обідню пору (період фізичної активності організму) енергетична цінність

повинна бути відповідно 30-35 % та 45-50 %, після закінчення активного періоду доби ввечері – 20-25 % [272].

Отже, важливу роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності під час виховання особистості майбутнього вчителя виконує харчування. Воно має бути раціональним, збалансованим і розумним, це перший ключ до здоров'я та гарного самопочуття, а від цього й ефективний процес створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

Мета технологій виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу – забезпечити умови фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту майбутнього фахівця, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній і практичній діяльності всіх учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості.

## Розділ 4

# ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ У ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

### 4.1. Роль олімпійської академії України у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу

Виховання особистості в колективі є вираженням певних закономірностей розвитку і самої особистості, і суспільства загалом. Лише колективні взаємини створюють сприятливі умови для соціально-психічного розвитку. Відокремити індивіда від інших людей, від соціального середовища – це створити соціально-психологічний вакуум, який стане на заваді розвитку окремої людини та певної спільноти. У такому вакуумі особистість не має ґрунту для соціального успадкування, а отже, і соціального розвитку.

Українська народна педагогіка закумулювала тисячолітній досвід народу щодо місця та ролі колективу у вихованні людини. У колективі вона вбачала живильне джерело всебічного розвитку особистості й передусім соціальну силу, що забезпечує формування її моральних цінностей. У народних прислів'ях знаходимо думки, які підтверджують колективістську психологію, ментальність



українців (та й представників інших народів): «Громада – великий чоловік», «Де дружно, там і хлібно», «Добре там живеться, де гуртом сіється і жнеться», «Громада – це рада, що рішила – так і буде», «У товаристві лад – усяк тому рад» та ін.

Будь-який колектив – місце для самовираження та самоутвердження особистості. Виховна сила колективу полягає насамперед у тому, що вона об'єднує всіх своїх членів спільною діяльністю, формує в них кращі риси характеру, важливі для цілеспрямованої та ефективної спільної діяльності, розкриває суспільну значущість і необхідність цієї діяльності.

В Україні функціонує ціла низка молодіжних громадських організацій і об'єднань. В умовах демократизації суспільства виховна діяльність громадських організацій спрямована на те, щоб активніше залучати молодь до різних форм самореалізації, творчості, у тому числі і створення здоров'язбережувального середовища у в навчальному закладі. Приклади олімпійських громадських організацій (рис. 4.1.1).

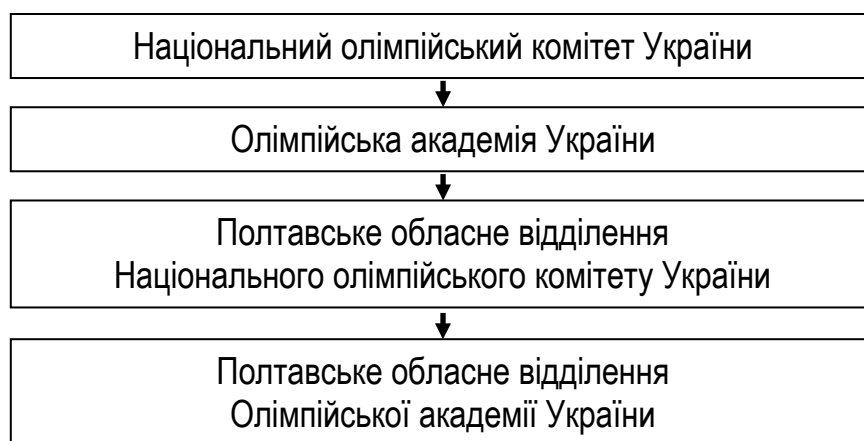


Рис. 4.1.1. Громадські олімпійські організації України

Значний виховний потенціал має Національний олімпійський комітет України. Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли спортсмени України у складі збірної команди Радянського Союзу вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади в Гельсінкі. З 1952 по 1990 роки олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнював свою позицію в житті країни. Українські атлети складали щонайменше 25 % кожної олімпійської команди СРСР. Під час Ігор XXII Олімпіади 1980 року деякі матчі футбольного турніру з великим успіхом проводили в Києві [217].

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України (далі НОК України), і ця дата – офіційна дата його створення. У вересні 1993 року НОК України – остаточно визнав Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України, свого Статуту [217].

Основні завдання НОК України – забезпечити участь в Олімпійських іграх, розширити міжнародне співробітництво, популяризувати масовий спорт і здоровий спосіб життя, фізичне та духовне збагачення людей. З цією метою НОК України співпрацює з державними, громадськими та іншими організаціями. На засадах незалежності й доброї волі Національний олімпійський комітет України об'єднує 40 федерацій із олімпійських видів спорту [217].

Олімпійську Академію України (далі – ОАУ) створено 20 вересня 1991 року відповідно до рішення I сесії ОАУ згідно з рекомендацією Міжнародного Олімпійського Комітету (далі – МОК) для сприяння розвитку та зміцнення олімпійського руху в нашій країні, духовного

взаємозбагачення людей, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей і принципів олімпізму. ОАУ – самостійна громадська організація, діє вона під егідою НОК України [125].

Ініціаторами створення ОАУ стали Валерій Борзов, президент НОК України, член МОК, Володимир Платонов, віце-президент НОК України, ректор Національного університету фізичного виховання і спорту України та Володимир Кулик, віце-президент НОК України. Першим президентом ОАУ було обрано доктора педагогічних наук, професора В. Запорожанова, деканом – кандидата педагогічних наук, доцента В. Бойка (1991-1995 рр.). Саме тоді зроблені перші кроки, спрямовані на розповсюдження олімпійських знань серед молоді: випущено україномовну версію підручника для освітян «Твоя перша сходинка до Олімпу», підготовлену Комісією Міжнародного олімпійського комітету в справах Міжнародної олімпійської академії та олімпійської освіти, ініційовано й проведено I сесію ОАУ для молодих учасників, присвячену 100-річчю сучасного олімпійського руху (м. Харків, 1994 р.) [125].

У період 1995-1999 рр. ОАУ очолював А. Єфімов, кандидат педагогічних наук, доцент, посаду декана обіймав Ю. Крюков, кандидат педагогічних наук, доцент. Цей період прикметний першими спробами інтеграції олімпійської освіти в практику роботи загальноосвітніх шкіл України, становленням регіональних відділень. З 1999 р. Академію очолює заслужений діяч науки і техніки України, доктор педагогічних наук, професор М. Булатова, деканом обрано Ю. Мічуду, доктора наук із фізичного виховання та спорту, професора [125].

Основними завданнями ОАУ є [229]:

- Всебічне вивчення, популяризація, розвиток і розповсюдження олімпійських ідеалів та принципів, гуманістичних цінностей олімпізму, олімпійського руху й олімпійських ігор, сприяння розвитку спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи поміж населення України.

- Всебічне сприяння фізичному, моральному й духовному вдосконаленню особистості в міжнародному спортивному русі в ім'я зміцнення миру, дружби та співробітництва між народами всіх країн нашої планети.

- Підтримку дій усіх прогресивних сил, що ведуть боротьбу за єдність олімпійського руху, проти політичної, расової, національної, релігійної чи будь-якої іншої дискримінації в олімпійському спорті.

- Пропаганда ідей олімпізму, як одного із дійових засобів залучення громадян до ідеалів добра, миротворчості, здорового і щасливого способу життя.

- Сприяння участі фахівців України в діяльності Міжнародної Олімпійської Академії (далі – МОА), у роботі наукових симпозіумів, конгресів та конференцій, у діяльності міжнародних спортивних федерацій, об'єднань і асоціацій, олімпійських конгресів та інших заходів, які проводить Міжнародний олімпійський комітет.

- Участь в організації й проведенні науково-дослідних робіт та освітньої діяльності, поширенні наукової інформації за результатами наукових розробок на олімпійську тематику.

- Репрезентація Академії і захист її інтересів у МОА, а також здійснення міжнародних контактів та зовнішньо-економічних зв'язків зі спортивних питань.

- Участь в організації підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури та спорту.

- Створення регіональних відділень Олімпійської Академії України в Автономній Республіці Крим, областях України, містах Києві і Севастополі.

Олімпійська Академія України функціонує за принципами індивідуального та колективного членства. Керівні органи ОАУ – сесія, виконком та Президент. Вищий керівний орган ОАУ є сесія, яку скликають раз на рік. Виконавчим та керівним органом ОАУ у міжсесійний період є виконавчий комітет. Президента ОАУ обирають на чотирирічний термін на засіданні виконкому ОАУ; його делегують до складу виконкому НОК України [229].

Робоча мова ОАУ є українська мова, а в міжнародних використовують офіційні мови МОК.

Серед ключових проблем сучасного олімпійського руху значне місце посідає популяризації фундаментальних принципів та ідеалів олімпізму, яку покликана вирішувати система олімпійської освіти. Формування такої цілісної системи в нашій державі пов'язане зі здобуттям Україною незалежності і статусу самостійного суб'єкта міжнародного життя, у тому числі й олімпійського руху. Ця робота розпочалась у 1992 р. Її ініціаторами виступили перший віцепрезидент НОК України, ректор Національного університету фізичного виховання та спорту України, доктор педагогічних наук В. Платонов та Олімпійська академія України. В її основу було покладено два найважливіших принципи:

- 1) розвиток системи олімпійської освіти в Україні в органічній єдності з діяльністю в цьому напрямку Міжнародної олімпійської академії, Міжнародного олімпійського комітету, Міжнародного комітету П'єра де Кубертена та інших міжнародних організацій, що пропагують дух олімпізму і поширюють знання галузі олімпійського спорту;

2) концентрація основного обсягу освітньої діяльності у вищих навчальних закладах і, особливо, в системі спеціальної фізкультурної освіти, оскільки посилення у процесі підготовки майбутніх фахівців найважливіших теоретичних, методологічних та світоглядних аспектів олімпійського спорту стане запорукою успішної діяльності вчителів, викладачів, тренерів та інших фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Полтавське обласне відділення Національного олімпійського комітету України (далі – ПОВ НОК України) є місцевим (обласним) осередком всеукраїнської громадської організації НОК України. 17 грудня 1989 року були проведені перші установчі збори Олімпійського активу Полтавської області зі створення ПОВ НОК України. Практичну діяльність відділення розпочато в лютому 2000 року. Головами відділення в різні роки були П. Шемет, С. Серьогін, В. Іноземцев, О. Удовіченко. 24 вересня 2014 року рішенням звітно-виборної Асамблеї Полтавського обласного відділення НОК України втретє головою обраний заслужений економіст України, депутат Полтавської обласної ради Олександр Васильович Удовіченко [262].

Діяльність відділення поширюється на території Полтавської області і функціонує відповідно до положень Олімпійської хартії, Конституції України та свого Положення. Практичну діяльність відділення здійснює у таких напрямках [262]:

- організація та проведення спортивно-масових заходів;
- просвітницька робота у спектрі пропаганди і популяризації олімпійського руху, ідей олімпізму в цілому;
- виховання здорового способу життя сучасної молоді.

ПОВ НОК України тісно співпрацює з державними та громадськими організаціями, фондами, установами (рис. 4.1.2) [64, с. 98].

Полтавське обласне відділення Національного олімпійського комітету України тісно співпрацює з Полтавським національним педагогічним університетом імені В. Г. Короленка (угода про співпрацю від 6 березня 2017 року) з метою популяризації олімпійського руху та ідей щодо здоров'язбережування з-поміж науково-педагогічних працівників та особистостей майбутніх учителів. Так, на базі факультету фізичного виховання створено Полтавське обласне відділення Олімпійської академії України (витяг із протоколу № 3 вченої ради факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка від 14 листопада 2016 року).



Рис. 4.1.2. Співпраця ПОВ НОК України з державними та громадськими організаціями, фондами, установами

Одним із напрямів діяльності відділення є виховання особистості майбутнього вчителя на ідеях олімпізму, здоров'язбережування та створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

Наводимо план роботи Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України, який розроблено згідно з планом роботи Олімпійської академії України (план роботи Олімпійської академії України на 2017 рік затверджено XVII сесією Олімпійської академії України від 9 грудня 2016 року) (табл. 4.1.1.):

Таблиця 4.1.1

**План роботи  
Полтавського обласне відділення Олімпійської академії України  
на 2017 рік**

№ п/п	Захід	Термін виконання, місце проведення	Відповідальні виконавці
<b>Робота Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України у вищих навчальних закладах</b>			
1.	Виступити співорганізаторами всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Технології здоров'язбережування в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи». Відкрити діяльність рубрики «Філософія олімпізму»	жовтень	
2.	Виступити співорганізаторами III регіональної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»	листопад	
3.	Виступити співорганізаторами регіонального науково-методичного семінару «Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту». Відкрити діяльність рубрики «Пропаганда олімпійського руху на Полтавщині»	квітень	



4.	Продовжити співпрацю з кафедрою теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Взяти участь у науково-дослідній роботі кафедри: «Теоретико-методичні аспекти формування рухових умінь і навичок студентів факультету фізичного виховання у процесі викладання спортивних дисциплін» (тема науково-дослідної роботи затверджена протоколом засідання кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін, протокол № 1 від 30.08.2016 року)	протягом року	
5.	Взяти участь у II науково-практичній конференції «Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена», яка відбудеться в Полтавському краєзнавчому музеї імені Василя Кричевського	червень	
6.	Взяти участь у акції «Олімпійський куточок»	протягом року	
7.	Провести презентацію олімпійської літератури для студентів вищих навчальних закладах	протягом року	
8.	Продовжити експериментальну роботу в мережі вищих навчальних закладах на тему «Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу»	протягом року	
9.	Взяти участь у Всеукраїнському спортивно-масовому заході серед дітей «Олімпійське лелечення» – «Olympic move UA»	протягом року	
<b>Спорт для всіх</b>			
1.	Взяти участь у проведенні Олімпійського тижня	вересень	
2.	Взяти участь у організації та проведенні XIV Універсіаді Полтавщини з легкої атлетики серед вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації	квітень-травень	
3.	Взяти участь у проведенні Олімпійського дня	червень	
<b>Співпраця із засобами масової інформації</b>			
1.	Забезпечити роботу сайту Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України	протягом року	

Організаційна діяльність			
1.	Взяти участь у XVII сесії Олімпійської академії України	квітень-травень	
2.	Взяти участь у науково-практичній конференції у форматі «круглого столу», присвяченого О. Д. Бутовському	лютий	

Сучасне життя доводить, що глибокі теоретичні знання допомагають у вихованні особистості майбутнього вчителя. Теоретична підготовка особливо важлива у роботі з майбутніми фахівцями, вона дозволяє краще зрозуміти користь від здоров'язбережування, активного руху, здоров'язбережувальної діяльності.

Література, яку надає НОК України, робота, яку проводять фахівці під його егідою, і яка базується на сучасних досягненнях науки, медицини, техніки, вносять вагомий вклад у поширення знань про фізичну підготовку, здоров'язбережування як одну з найважливіших сфер нашого життя, є основним джерелом інформації для прихильників спорту та здорового способу життя, добрим порадином та їхніми надійним помічником.

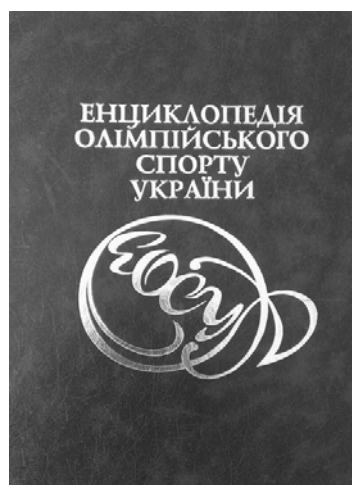
У реалізації прийнятої програми суттєву роль відіграло створення видавництва «Олімпійська література». За роки своєї діяльності видавництво випустило понад 100 книжок, присвячених актуальним питанням історії та становленню олімпійського руху, його проблематиці, питанням підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів-олімпійців, медико-біологічним та психологічними основам спортивної підготовки тощо. Це – енциклопедії, підручники, навчально-методичні посібники, монографії, науково-популярні та інші видання, що становлять інтерес для фахівців сфери фізичного виховання і спорту, а також широкого загалу. Окрім згаданих вище праць, видано книги, які корисні не лише фахівцям, а й

багатьом людям, що цікавляться олімпійським спортом. Це – «Олімпійська хартія» (українською мовою), «Олімпійські мемуари» П'єра де Кубертена (1997 р.), «Малий античний олімпійський словник» І. Попеску (1999 р.), «Президенти Міжнародного олімпійського комітету. Життя та діяльність» за редакцією М. М. Булатової (2000, 2001 рр.), «Золоті сторінки олімпійського спорту України» (1894-2000). Пропонуємо фото-перелік та короткий опис окремих олімпійських видань [230]:

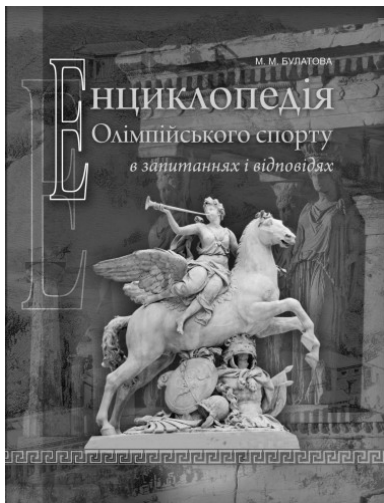
Ця публікація – переклад з англійського видання Олімпійської хартії українською мовою, який виконано в Національному олімпійському комітеті України. Міжнародний Олімпійський Комітет уповноважив Національний олімпійський комітет України здійснити переклад Олімпійської хартії з метою подальшого розвитку олімпійського руху.



Книга містить найповнішу інформацію про історію та сучасний стан українського спорту. Представлено широкий довідковий матеріал про видатних спортсменів України – призерів Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор, чемпіонів світу і Європи та їхніх тренерів. Наведено відомості про провідні організації та фахівців системи управління, освіти, науки й засобів масової інформації. Окрему частину присвячено паралімпійському спорту в Україні. У заключному розділі книги опубліковано дані про кількість



українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, і виграних ними медалей.



Енциклопедія пропонує здійснити екскурс у витoki зародження олімпійського руху, головні віхи його розвитку та сьогодення через систему запитань і відповідей. Для дітей та молоді, фахівців галузі фізичного виховання і спорту та освіти, широкого загалу читачів, які цікавляться історією і сьогоденням олімпійського руху.

Протягом 2010-2011 рр. група фахівців під керівництвом професора Булатової М. М. створила та видала українсько-російсько-англійський розмовник «Олімпійці розмовляють англійською» для спортсменів і тренерів, які їдуть до англomовних країн.



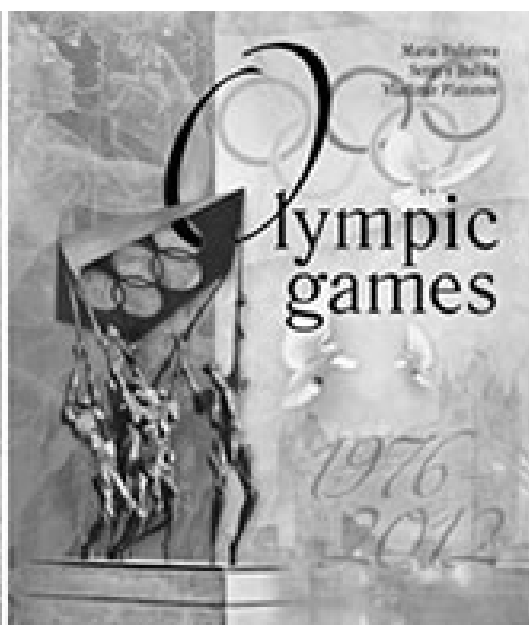
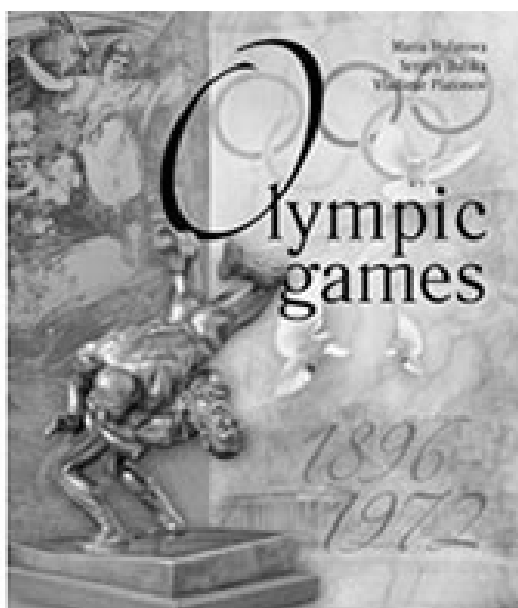
Книга «Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры» розповідає про цивілізацію Стародавньої Греції, про історію Олімпійських ігор – у їх давньогрецькому та давньоримському циклах, періодах розквіту та занепаду, заборони і відродження. Вона повідомляє про події і людей, які перетворили Олімпійські ігри Стародавньої Греції у яскравий феномен



суспільного життя, а також про тих, хто зберіг спадщину цих ігор у творах літератури, архітектури та образотворчого мистецтва. Книга про події і людей, котрі відродили багату давньогрецьку спадщину, у тому числі й ту, що належить до Олімпійських ігор, протягом п'яти століть Ренесансу і Нового часу, і які створили простір для відновлення Олімпійських ігор та їхнього становлення як видатної події міжнародного життя. Видання органічно поєднує текст із 1500 ілюстраціями – творами архітектури, скульптури, живопису, мозаїки, графіки. Книга дає можливість не тільки отримати нові знання, а й долучитися до культурної спадщини Стародавньої Греції.

Видання «Олимпийские игры 1896–1972» та «Олимпийские игры 1976–2012» висвітлюють події, хід та підсумки змагань Ігор Олімпіад (1896–2012) і зимових Олімпійських ігор (1924–2010), представляють інформацію про видатних особистостей міжнародного олімпійського руху, політичні та економічні проблеми, що супроводжують

Ігри. Книги містять інформацію про діяльність визначних представників культури, освіти і виховання, архітектури, літератури, різних видів музичного та образотворчого мистецтва, які своєю працею збагатили Олімпійські ігри, перетворивши їх у багатогранне явище загальнокультурного характеру світового масштабу.



Отже, Олімпійська Академія України – досить потужний шлях поширення ідей, що всебічно впливає на розвиток та виховання особистості майбутнього вчителя. Тому доцільною сьогодні є науково-практична діяльність в галузі олімпійської освіти, сприяння розробці програм впровадження олімпійської освіти у вищій школі. Це сприяло б поглибленню знань особистості майбутнього вчителя про олімпійські ідеї, олімпійський рух, олімпійські ігри давнини та сучасності, про важливість розвитку духовної і фізично розвинутої особистості. Такий підхід дав би змогу попередити такі небезпечні негативні явища, як тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія та прищеплювати майбутнім фахівцям любов до навколишнього середовища і здоров'я. Крім цього зацікавив би молодь фізкультурно-спортивною діяльністю, що є суттєвим поштовхом у створенні здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

«Якщо ти молодий, енергійний і завзятий, якщо ти володієш силою духу, хочеш вдосконалювати свої фізичні, інтелектуальні та вольові якості, прагнеш прививати всім оточуючим любов до фізичної культури чи мрієш здобути високі спортивні вершини або ж здолати нелегкі рубежі, запрошуємо тебе до нас!» – гасло активістів Полтавського регіонального відділення Олімпійської академії України.

#### **4.2. Олімпійський приклад у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу**

*Олімпійський рух* – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою

пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури і спорту [101; 311].

*Олімпійці* – у старогрецькій міфології боги, які мешкали на Олімпі. Згідно з міфами, діти бога Кроноса (Кроніди) на чолі з Зевсом повстали проти батька і богів старшого покоління – титанів. Після впертої боротьби перемігши титанів, вони утвердилися на Олімпі, розділивши між собою владу над світом. Верховним владикою став Зевс. Одну з відмінностей олімпійців від простих смертних греки бачили у їхній байдужості до страждань і хвилювань людей. Звідси підтекстове значення слова «олімпієць» – людина, котра зберігає спокій перед лицем земних пристрастей і негараздів [101; 282].

Спираючись на олімпійський приклад особистість майбутнього вчителя може регулювати свої вчинки, тобто вдаватися до саморегулювання. Винятково велике виховне значення в цьому випадку мають позитивні зразки і приклади поведінки та діяльності інших людей, наприклад, олімпійців. Недарма народна мудрість говорить, що для духовного розвитку особистості потрібні три умови: великі цілі, великі перешкоди і великі приклади. Ось чому в процесі виховання особистості майбутнього вчителя широко застосовують позитивний приклад.

Доведено, що фізична культура і спорт – найбільш ефективні засоби виховання. Завдяки роботі, що її проводять Олімпійський комітет, Олімпійська Академія України, у нашій країні з'являється все більше навчальних закладів, підприємств, які підтримують фізичну культуру та спорт. В Україні є всі необхідні умови й ресурси для належного розвитку масовості фізкультурно-спортивного руху.



Поміж багатотисячної армії українських організаторів спорту – фахівці олімпійського руху в областях, містах, районах, сільській місцевості різних рівнів професійної підготовки. Пропонуємо піраміду Олімпійського спорту в Україні (рис. 4.2.1) [64, с. 91].



**Рис. 4.2.1.** Олімпійська піраміда

У всі часи людство шукало відповіді на вічні запитання: за якими принципами жити, до яких ідеалів прагнути. Універсальним явищем, яке поєднало філософські, політичні, соціальні складові, сфери гармонійного розвитку особистості, миру й взаєморозуміння, став олімпійський рух.

Завдяки барону П'єрові де Кубертену були закладені підвалини олімпійського руху та його поширення. П'єр де Кубуртен розумів потребу створення символіки, церемоній, які б допомагали втіленню ідеалів олімпізму. Він власноруч намалював п'ять кілець, що вперше побачили світ на Олімпійських іграх 1920 року в Антверпені (Бельгія), замовив Олімпійський гімн, спланував спеціальну процедуру відкриття та закриття Ігор. До 1924 року Кубертен особисто очолював Міжнародний олімпійський комітет, який турбувався про розвиток олімпійського руху в усьому світі, включаючи організацію Олімпійських ігор у різних містах. Сукупність ідеалів і цінностей, що є засадами Ігор, відомі як олімпізм [311, с. 33].

До олімпійської символіки належать (олімпійські кільця, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійська емблема, олімпійський гімн, олімпійський вогонь, олімпійський смолоскип) [311, с. 24-25]:

Олімпійські кільця – символ Олімпійських ігор, символізують ідеали й мету олімпійського руху, який більше ста років наснажує людей.

Олімпійський прапор – п'ять кольорових кілець – синє, чорне, червоне, жовте, зелене – на чисто-білому полотнищі. Він урочисто підіймається в Олімпійському місті на високій щоглі олімпійського стадіону, там, де майорять прапори всіх держав-учасниць Олімпійських ігор.

Олімпійське гасло – спеціальним гаслом є три слова: Citius, Altius, Fortius. Ці три слова латиною означають – швидше, вище, сильніше. Олімпійське гасло закликає всіх учасників олімпійського руху до вдосконалення та гармонії відповідно до духу олімпізму.

*Олімпійська емблема* чітко визначена в Олімпійській Хартії – правовому документі олімпійського руху. Основний її елемент – п'ять кілець, поєднаних з іншими елементами.

*Олімпійський вогонь* – є вогонь, що запалюють в Олімпії під егідою МОК. Він проходить свій шлях до міста, в якому відбудуться Олімпійські ігри, за допомогою смолоскипової естафети та закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону.

Поміж соратників П'єра де Кубертена потрібно виділити визначну постать нашого співвітчизника генерал-лейтенанта Олексія Дмитровича Бутовського, котрий народився і виріс на Полтавщині. Зародження та поширення олімпійського руху безпосередньо пов'язане з його іменем. О. Бутовський, відомий теоретик, методист, новатор, член Міжнародного олімпійського комітету, стояв біля витоків сучасного олімпійського руху, у 1984 року входив до установчого з'їзду Міжнародного атлетичного конгресу, де було порушено питання проведення всесвітніх олімпіад [263].

Перші Олімпійські ігри відбулися в Афінах у 1896 році. В іграх узяли участь 245 спортсменів з 14 країн, які змагалися у 9 видів спорту. Ігри XXVIII Олімпіади, що пройшли в Афінах у 2004 році, зібрали 11099 атлетів з 202 країн. Зимові Олімпійські ігри вперше офіційно були проведені у 1924 році в Шамоні (Франція). У них взяли участь 258 спортсменів з 16 країн [311, с. 23].

*Літні Олімпійські ігри* – міжнародні змагання із літніх видів спорту, які проводять кожні чотири роки під егідою Міжнародного Олімпійського комітету в рамках Олімпійського руху. До 1924 року Олімпіада була єдина. До їхньої програми входили також окремі зимові види спорту. У

1924 вперше провели дві окремі Олімпіади – літню й зимову. До 1992 Зимові Олімпійські ігри відбувалися того ж календарного року, що й Літні. Починаючи з 1994 року, зимові Олімпіади проходять у проміжку між двома літніми Олімпіадами. Україна вперше виступила командою на Літніх Олімпійських іграх 1996 в Атланті [155; 311, с. 49]. За бачення Кубертена: «Олімпійські ігри – це фестиваль молодості всього світу, юності людства, фестиваль граничних зусиль, численних амбіцій та всіх форм юнацької активності; фестиваль, який відзначає кожне наступне покоління, котре стає на поріг життя...» [101, с. 20].

Розвиток спортивного руху на Полтавщині пов'язаний із появою на початку ХХ століття Сокольських спортивних організацій: у м. Кременчуці – купецько-чиновницького яхт-клубу, а в м. Полтава – клубу велоспорту і кількох футбольних команд. У команді «Сокіл» грала переважно офіцерська молодь, в команді «Альфрад» – діти чиновно-торговельної верхівки, клуб «Макабі» був клубом єврейських купців. У цей період у Полтаві існувала лише одна робітнича футбольна команда – «Поділ», у якій грали залізничники. В таких умовах до «великого» спорту із простого народу доходили лише одиниці. Як правило, це були сильні від природи люди, котрі без спеціальної підготовки вражали своїми результатами та рекордами [263].

Полтавщина також має значні олімпійські здобутки, які можуть стати прикладом у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Називаємо полтавців – чемпіонів Олімпійських ігор:

**Кисельов Володимир Вікторович** – український легкоатлет, олімпійський чемпіон XXII Олімпійських ігор у Москві (штовхання ядра), заслужений майстер спорту СРСР. Народився 2 грудня 1956 року на цiлинi, у м. Миски, Кемеровської області, в робітничій сім'ї. До Кременчука Полтавської області сім'я Кисельових переїхала, коли Володимирові було 5 місяців. Будинок, у якому вони поселилися, знаходився поряд із стадіоном «Днепр». Тож, спорт увійшов у життя хлопця з дитинства [76, с. 24].



У 1985 році закінчив Київський інститут фізичної культури. Чемпіон Європи серед юніорів (Афіни, 1975). Бронзовий призер чемпіонату Європи в закритих приміщеннях (Відень, 1979). Переможець матчів СРСР – Канада і СРСР – США (1979). Чемпіон СРСР (1984). Срібний призер чемпіонату СРСР (1979), переможець зимового чемпіонату СРСР (1979). Виступав за спортивне товариство «Авангард» (м. Кременчук Полтавська область). Тренер – Іван Паламарчук. Член збірної команди СРСР (1978-85).

Переможний результат спортсмена склав 21,35 м. У 1996 році став Почесним громадянином Кременчука [133, с. 83]. Володимир Вікторович здійснив спортивний подвиг, ставши єдиним в історії радянського союзу «артилеристом» (так називають штовхальників ядра), хто підкорив олімпійську вершину. А рекорд нашого земляка «прожив» аж 16 років – до Олімпійських ігор – 1996 року в Атланті [76, с. 25].



*Бочарова Ніна Анатоліївна* – найперша олімпійська чемпіонка поміж українок, гімнастка (спортивна гімнастика), дворазова олімпійська чемпіонка Олімпіади 1952 року в Гельсінкі, заслужений майстер спорту СРСР, ушанована полтавка, одна з кращих гімнасток світу кінця 40-х – початку 50-х років ХХ століття. Вона, як і найперша олімпійська чемпіонка Ніна Пономарьова, вже в перший день XV літніх Олімпійських ігор, 20 липня

1952 року, завоювала золоту медаль за виступ у вправі на гімнастичній колоді [76, с. 19].

Народилася 24 вересня 1924 року у с. Супрунівка Полтавського району. У 1948 році закінчила Київський державний інститут фізичної культури. Виступала за київське спортивне товариство «Будівельник». В 1949 році Ніна Бочарова стала абсолютною чемпіонкою та чемпіонкою СРСР у вправах на колоді, а у 1951 році – чемпіонкою СРСР у вправах на брусах та колоді. 1952 року, коли збірна СРСР дебютувала на XV Олімпійських іграх у Гельсінкі, Ніна Бочарова стала другою після харків'янки Марії Гороховської в абсолютному заліку. Вона здобула 2 золоті нагороди (у командній першості та вправах на колоді) і 2 срібні (у багатоборстві та в командних вправах з предметами).

У 1953 році на Всесвітніх іграх студентів виборола 5 золотих та 1 срібну медаль. У 1954 році на чемпіонаті світу в Римі (Італія) Ніна Бочарова завоювала 2 медалі – золоту (у командній першості) та срібну (у командних вправах з

предметами). У складі збірних СРСР та України – багаторазова чемпіонка та призерка міжнародних змагань.

Нагороджена Орденами княгині Ольги III та II ступенів (2002 р. і 2009 р. відповідно), медалями «Ветеран праці» (1979 р.) та «В пам'ять 1500-річчя м. Києва» [36].

**Куришко (Нагірна) Катерина Сергіївна** – українська веслувальниця, байдарочниця, олімпійська чемпіонка, заслужений майстер спорту СРСР (1972 р.).



Народилася 12 квітня 1949 року на хуторі Теплому поблизу села Веприк Гадяцького району Полтавської області. У 1974 році закінчила Харківський державний інститут фізичної культури. Чемпіонка СРСР 1971 та 1972 роки. Чемпіонка світу (1971) у веслуванні на байдарці-четвірці, срібний призер (1975) у веслуванні на байдарці-двійці та четвірці, бронзовий призер (1971) на байдарці-двійці. Тренер – М. А. Козлов [76, с. 28-29]. Виступала за «Динамо» (Харків), з 1975 року – за «Динамо» (Київ) [159].

Золоту олімпійську медаль здобула в парі з Людмилою Хведосюк-Пинаєвою на мюнхенській Олімпіаді 1972 року, веслуючи в байдарці-двійці на дистанції 500 метрів [330].

У 1972 році нагороджена орденом «Знак Пошани» [159]. 8 квітня 2015 року в Києві відбулася урочиста церемонія нагородження переможців національного конкурсу «Герої спортивного року – 2014». В одній із номінацій – «Спортивна слава України», лауреата якого визначала Українська Академія спорту, перемогла Катерина Нагірна (Куришко) [76, с. 29].



*Онищенко Борис Григорович* – олімпійський чемпіон 1972 року (Мюнхен, ФРН) у командному заліку (разом із Павлом Ледньовим та Володимиром Шмельовим) і срібний призер – в особистому. Чемпіон світу 1971 рік у особистому заліку, чемпіон світу 1969, 1971, 1973, 1974 рр. в командному, срібний призер чемпіонату світу 1969 року в

особистому заліку, бронзовий призер чемпіонату світу 1970, 1973, 1974 рр. в особистому заліку із сучасного п'ятиборства [76, с. 31].

Народився 19 вересня 1937 року в с. Березняки Покровськобагачанського району Харківської області, нині Хорольський район Полтавської області.

З 1955 почав займатися плаванням. У 1956 році став Чемпіоном Полтавської області. У 1960 закінчив Київський державний інститут фізичної культури; працював тренером із водних видів у ДТСААФі. За три роки досяг високих результатів у плаванні, став майстром спорту СРСР, був кандидатом у збірну СРСР, але несподівано для всіх «перекваліфікувався» на морського багатоборця. Пізніше готував розрядників в «Авангарді», потім перейшов до «Динамо». За короткий строк виконав норматив майстра спорту, двічі виграв золоту медаль чемпіона СРСР, переміг у великих міжнародних турнірах і... знову змінив вид спорту. Починаючи з 1964 р. по 1976 р. входив до основного складу збірної команди СРСР з сучасного п'ятиборства [234].

П'ятиборець Борис Онищенко був майстром на всі руки – умілий наїзник на коні, влучний стрілець, гнучкий плавець, дартаньянівський шпажист і невтомний бігун. Його



улюбленим й успішним видом було фехтування, у цьому виді п'ятиборства для Онищенка практично не існувало суперників. Він вкладав їх штабелями та завжди займав перші місця [76, с. 31].

*Романенко Віталій Петрович* – заслужений майстер спорту СРСР (1955), олімпійський чемпіон зі стендової стрільби (у вправі «олень, що біжить») у Мельбурні 1956 року, чемпіон світу (1954) у стрільбі по мішені «олень, що біжить», неодноразовий чемпіон світу та Європи (1954-1962) у командних змаганнях. Чемпіон СРСР (1955-1962) в особистих і командних змаганнях [76, с. 34].



Народився 13 липня 1926 року в селі Русанів (Броварський район Київської області), де й закінчив 7 класів. У 1940 році сім'я Романенків переїхала до Новосибірської області. Там Віталій у 1943 році пішов добровільно на фронт, 17-річним розпочав бойовий шлях у складі I Українського фронту в Польщі. Закінчив війну під Берліном.

У 1945 році продовжив службу в Київському військовому окрузі (місто Лубни, 25 Чапаївська дивізія) у званні лейтенанта. Почав займатися стрілецьким спортом. У 1948 році міністр оборони СРСР генерал-полковник А. Гречко (у майбутньому маршал та Міністр оборони СРСР у 1967-1976 роках) перевіряв дивізію на вправність у стрільбі. Незважаючи на хворобу (висока температура), Віталій Романенко вийшов на вогневий рубіж. Стріляти треба було з карабіна й пістолета. Віталій Петрович показав відмінні результати (карабін – 30 із 30, пістолет – 50 із 50) [277].

У 1953 році В. П. Романенкові запропонували сформувати команду стрільців для участі в змаганнях Київського військового округу. Вона стала чемпіоном округу з дуельної стрільби. Після цих змагань Віталія Петровича зарахували до збірної команди округу для участі в чемпіонаті Радянської Армії, де він завоював дві срібні та одну бронзову медалі. Далі були переможні змагання чемпіонату України: дві срібні й одна бронзова медалі. У вересні в складі збірної України виступав на чемпіонаті Радянського Союзу та здобув срібну медаль. У 1954 році був зарахований до збірної Радянського Союзу і в її складі поїхав на Чемпіонат світу в Каракас (Венесуела), де здобув 5 золотих і одну срібну медалі, став триразовим чемпіоном і отримав звання заслуженого майстра спорту.

У 1955 році на Чемпіонаті світу в Осло (Норвегія) здобув дві золоті та срібну медалі. 1956 року відбувся Чемпіонат Європи в Гельсінкі, де Віталій Романенко завоював три золоті медалі. На звання прийом, влаштований президентом країни, були запрошені й учасники-чемпіони. І тут стався прикрий інцидент: фінський стрілець, який пообіцяв отримати перемогу на чемпіонаті, але поступився Віталію, під час урочистостей підійшов до Віталія Петровича з подарунком – фінкою. Але коли фін став витягати з чохла «подарунок», Романенко насторожився і схопив оголене лезо рукою. Лікарі наклали на рану 8 швів. Було проведено інтенсивний курс лікування в Москві, за три дні до вильоту команди на Олімпійські ігри консилиум лікарів дав дозвіл для участі [277].

Австралія, 1956 рік, Мельбурн, XVI Олімпійські ігри. Віталій Романенко упевнений у своїй перемозі, показав найкращий результат зі світовим й олімпійським рекордом. Вони й до цього часу під його прізвищем, і досі ніким не

побиті. Не зробивши ще двох пострілів, він уже став чемпіоном.

А далі Віталій Петрович неодноразово доводив свій особливий дар на багатьох змаганнях: 1958 рік – Москва, Чемпіонат світу – дві золоті, одна срібна медалі; 1959 рік – Чемпіонат Європи, Бухарест – дві золоті, одна срібна медалі; 1960 рік – Чемпіонат Європи, Мілан – золота і бронзова медалі; 1962 рік – Чемпіонат світу, Каїр – дві золоті медалі; 1963 рік – Чемпіонат Європи, Мюнхен – золота медаль; 1964 рік – Чемпіонат Європи, Угорщина, Печ – золота медаль. З 1953 по 1964 рр. кожного року брав участь у чемпіонатах Радянського Союзу й завоював 20 золотих та 4 срібні медалі [277].

З 1965 року – тренер збірної команди Радянського Союзу і олімпійської збірної. Тренер збірної України і Радянської Армії. Заслужений тренер України. Підготував і виховав двох олімпійських чемпіонів (О. Газов, Я. Железняк), 8 чемпіонів світу, 8 чемпіонів Європи, багато чемпіонів Радянського Союзу та України, Радянської Армії.

За великі успіхи в спорті на міжнародній арені нагороджений орденом Трудового Червоного Прапора, а в Київському військовому окрузі засновано перехідний приз імені Романенка, який розігрують щороку серед офіцерського складу. Нагороджений Міжнародною федерацією стрільби Золотим знаком «Міжнародний майстер спорту» [76, с. 35].

*Ткаченко Надія Володимирівна* – видатна українська спортсменка, п'ятиборець, олімпійська чемпіонка (1980), заслужений майстер спорту



СРСР, кавалер ордена Трудового Червоного Прапора. Народилася 19 листопада 1969 року у м. Кременчук Полтавської області. Займалася у Віри Василівни Ребрун, потім у Євгенія Григоровича Сапронова. У 1970 році виконала норматив майстра спорту. А ще через рік стала майстром спорту міжнародного класу [76, с. 37].

Тренувалася в ДСО «Авангард» в Донецькій області.

У 1971 році завоювала срібну медаль чемпіонату СРСР. У 1972 році знову завоювала срібну медаль чемпіонату СРСР, що дозволило їй брати участь у літніх Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені.

У 1973 році посіла перше місце на чемпіонаті СРСР і Всесвітній універсіаді в Москві, а також – друге в розіграші Кубка Європи.

Виграла чемпіонати Європи 1974 і 1978 років. Брала участь у трьох Олімпійських іграх, має рекорди світу, Європи, Радянського Союзу, України в легкоатлетичному багатоборстві [314].

Виступила на літніх Олімпійських іграх 1980 року в Москві, де завоювала золоту медаль. Під час Олімпіади встановила особисті рекорди в усіх п'яти видах багатоборства (біг на 100 м з бар'єрами – 13, 29 сек., штовхання ядра – 16 м 84 см, стрибки у висоту – 184 см, стрибки у довжину – 6 м 73 см, біг на 800 м – 2 хв. 05, 20 сек.), набравши 5083 очки, що стало світовим рекордом. Оскільки регламент проведення змагань з багатоборства був змінений відразу після Олімпійських ігор 1980 року, то перевершити результат Надії Ткаченко нікому не вдалося, тож вона – єдиний п'ятиборець, котрий набрав понад 5000 очок.

Працювала в Донецьку тренером-викладачем із легкої атлетики у спеціалізованій дитячо-юнацькій школі

олімпійського резерву профспілок. У 2005 році Надії Ткаченко присвоєно звання «Почесний громадянин Донецька» з формулюванням «За вагомий внесок в зміцненні дружніх зв'язків і авторитету м. Донецька, Донецької області і України у світовому масштабі, в розвитку фізичної культури і спорту, виховання підростаючого покоління в м. Донецьку». У Донецьку понад 30 років проводять турнір імені Надії Ткаченко, під патронатом Національного Олімпійського комітету [314].

Надія Володимирівна Ткаченко-Сапронова – одна з тих спортсменок, які є орієнтиром для цілого покоління спортивної зміни, маяком у бурхливому вирі спортивного життя.

Призери Олімпійських ігор:

***Бартенев Леонід Володимирович***

– український спортсмен-спринтер та естафетний бігун радянських часів (спортивне прізвисько «Лео»), заслужений майстер спорту СРСР, срібний призер двох олімпіад, дванадцятиразовий чемпіон СРСР, заслужений тренер СРСР.



Народився 10 жовтня 1933 року у м. Полтава. Ріс сиротою – батько ще до Другої світової війни потрапив під сталінські репресії. 1942 року нацистська влада замучила його матір, бо її чоловік – радянський військовий. Виростила його бабуся, чоловік якої був царським генералом [14]. Він зумів приховати цей факт біографії, коли залишився в Полтаві в роки розгрому Білої армії [76, с. 49].

1954 року увійшов до складу збірної СРСР, першими міжнародними змаганнями для нього стали Лондонські того ж року. Біг у свій день народження, після завершення естафети його особисто привітала королева Великої Британії Єлизавета II, іменинникові від її імені вручили святковий пиріг. Того ж року став бронзовим чемпіоном Європи.

Ще до закінчення навчання (1956 р.) отримав звання заслуженого майстра спорту. Виступав за київський клуб «Буревісник». Бронзовий призер Чемпіонату Європи 1958 року в естафеті 4\*100 метрів.

Бувалий прикрощі – двічі не підтверджували встановлений ним рекорд СРСР, не повірили й в Італії – у Генуї під дощем пробіг 100 метрів за 10,2 секунди.

Дванадцять разів був чемпіоном СРСР у спринті та естафетному бігу, зокрема у 1958 році в бігові на 100 метрів, 1959 – в бігові на 200 метрів.

Срібний призер Олімпіад 1956 та 1960 років.

1961 року став старшим тренером збірної СРСР зі спринту. Готував збірну СРСР від Олімпіади в Токіо до Олімпійських ігор у Сеулі – шість Олімпіад. З 1962 року зарахований до клубу «Динамо» (Москва).

Як тренер підготував понад сто майстрів спорту, поміж них і його син Дмитро – кількаразовий чемпіон Росії, також Г. Бухаріна, Л. Сторожкова, Н. Ільїна, І. Назарова.

2006 року брав участь у змаганнях серед ветеранів, побив рекорд для своєї вікової групи.

У січні 2007 року з ним стався нещасний випадок – на пішохідній доріжці при зеленому світлі його збив автомобіль. У московській лікарні Леоніду Володимировичу діагностували переломи та струс головного мозку. Послідувала складна операція, поставили штифти в місця

переломів. Ще у відділенні почав тренувати травмовану ногу, вчився ходити без милиць. У лікарні його провідували Валерій Газзаєв, Євген Гальперін та Тамара Пресс; водій-порушник помер через тиждень після дорожньої пригоди [14].

*Кузнецов Андрій Іванович* – заслужений майстер спорту СРСР, майстер спорту міжнародного класу з волейболу (1986 р.), радянський і російський волейболіст, нападаючий (зріст 196 см), срібний призер ХХІУ Олімпійських ігор у Сеулі 1988 р. у складі збірної команди СРСР з волейболу, дворазовий чемпіон



Європи, шестиразовий чемпіон СРСР, володар кубку СРСР (1985 р.). Кращий волейболіст Європи 1992 р., гравець збірної команди світу 1991 р., володар Кубка світу, чемпіон світу і Європи, п'ятиразовий володар Кубка Європейських чемпіонів (1986-1989, 1991 рр.), триразовий володар Суперкубку Європи (1987, 1988, 1991 рр.), срібний призер Спартакіади народів СРСР у складі збірної Москви (1986 р.) [263].

Народився 24 квітня 1966 року в невеличкому місті Узин Київської області.

Після закінчення військової служби майор у відставці Іван Олексійович Кузнецов разом із дружиною Валентиною Іванівною та дітьми переїхав жити до Полтави. У Полтаві волейбол завжди був у пошані. Щорічно, з 1996 року, у СДЮШОР № 2 проходить міжнародний турнір із волейболу пам'яті Андрія Кузнецова. У двох вікових групах завжди

добре виступають юні полтавці – його зміна. Кілька вихованців спортшколи стали уже чемпіонами України, грають за національну збірну – продовжують започатковані ним традиції [76, с. 53-58].



*Прокопенко Георгій Якович* – заслужений майстер спорту СРСР (1963 р.), срібний призер Токійської Олімпіади (1964 р.), винахідник сучасного виду техніки плавання брасом із «пізнім» вдихом. П'ятикратний чемпіон та багаторазовий рекордсмен СРСР [76, с. 59].

Народився 21 лютого 1937 року у м. Кобеляки Полтавської області.

Під час війни родина мешкала в Кобеляках. Життя давалося нелегко. Батько воював. Після завершення війни Прокопенки переїхали до Львова, де у 1951 році Георгій професійно почав займатися плаванням [267].

Вчився спочатку в технікумі зв'язку, а у 1959 закінчив Львівський державний університет фізичної культури. Талановитий плавець витратив багато років у пошуках свого місця у плаванні. Спочатку плавав на спині, але, не досягнувши вагомих результатів, перейшов на стиль батерфляй, який згодом змінив на дельфін. Були спроби і у вільному стилі, але ті перемоги, про які він мріяв, ніяк не приходили. Залишився ще брас, до якого його навернув тренер. Перший великий успіх до спортсмена прийшов у 1960 році: йому не було рівних у Баку. Цей успіх став квитком на першу для нього Олімпіаду, яка відбулася у тому ж році. У 1960 році вперше здобув чемпіонство країни, що дало право



поїхати на Олімпійські ігри до Риму, де він опинився на десятому місці.

Георгій Прокопенко готувався до відповідальних стартів, плаваючи в басейні... у військовій шинелі.

У 1964 році він двічі покращував світове досягнення на 100 метрів брасом, відібравши його в знаменитого американського плавця Честера Ястремський, рекорд якого на цій дистанції тримався з 1961 року. Найголовніша медаль (олімпійська) дісталася Прокопенко майже у 28 років [76, с. 59; 114; 242].

Виступав 13 років у складі збірної СРСР. Чотириразовий рекордсмен світу (1964 р.) у плаванні брасом на 100 м (2 рази), на 220 ярдів і в комбінованій естафеті (брасом) 4x110 ярдів. Одинадцятикратний рекордсмен Європи (1962-1964 рр.) у плаванні на 100, 200 м брасом і в комбінованій естафеті 4\*100 м (брасом). Чемпіон Європи в плаванні на 200 м брасом (1962 р.) і дворазовий (на 100 і 200 м брасом) переможець чемпіонату Європи (1966 р.).

Був почесним гостем V літніх Всеукраїнських Ігор ветеранів спорту пам'яті Михайла Баки в червні 2013 року. Змагання з плавання відбулися у басейні СКА м. Львова. Нагороджений медаллю «За трудову доблесть» та «Військову доблесть» [267].

*Стерлік Володимир Іванович* – заслужений майстер спорту СРСР (1967 р.), один із кращих веслувальників (академічне веслування), учасник XVIII Олімпійських ігор у Токіо (1964 р.), бронзовий призер XIX Олімпійських ігор у Мехіко (1968 р.), срібний призер чемпіонату світу, дворазовий чемпіон Європи, триразовий срібний призер чемпіонату Європи [303].



Народився 15 жовтня 1940 року у м. Гадяч Полтавської області. З дитинства любив спорт. Вступив після закінчення школи до Київського державного інституту фізичної культури, обрав для себе веслування. Виступав за «Авангард» (Київ).

Специфічні особливості Мехіко (висота 2240 м над рівнем моря і пов'язана з цим киснева недостатність) відобразилася на ході та результатах ряду змагань (біг на довгі дистанції, ходьба, гребля, велогонки на шосе).

У змаганнях вісімок розпашних брало участь 12 екіпажів із 12 країн. Призові місця розділилися так: 1. ФНР – 6.07,00 хв. 2. Австралія – 6.07, 98 хв. 3. СРСР – 6.09, 11 хв. Збірна СРСР виступала у такому складі Зигмаса Юкна, Литва; Антанаса Багдонавічуса, Литва; Володимира Стерліка, Україна; Йозаса Ягелавічуса, Литва; Олександра Мартишкіна, Росія; Вітаутаса Брієдіса, Литва; Валентина Кравчука, Україна; Віктора Сусліна, Росія; Юрія Лоренцсона, Росія.

Завершивши виступи у великому спорті, В. Стерлік перейшов на тренерську роботу. Має звання заслуженого тренера України [76, с. 62].



*Янчук Дмитро Миколайович* – майстер спорту України міжнародного класу з веслування на байдарках і каное, бронзовий призер XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро, чемпіон світу до 23 років С-2 1000 м, С-4 500 м (2015 р.), Чемпіон Європи (2013, 2014, 2015 рр.), володар Кубка світу (2012 р.), чемпіон Всесвітньої Універсиади (2013 р.). Народився 14 листопада 1992 року у

м. Хмельницькому. Студент Хмельницького національного університету. Останнім часом тренувався в Полтавській обласній школі вищої спортивної майстерності (м. Горішні Плавні).

З 6 по 17 липня 2013 року брав участь у XXVII Всесвітній літній універсіаді. Всесвітня універсіада – головне фінальне змагання, якому передують низка відбіркових змагань, спочатку в навчальних закладах, містах та регіонах. Дмитро представляв Україну в двох дисциплінах і завоював срібну та золоту медалі разом із Денисом Камеріловим, Віталієм Вергелесом та Едуардом Шеметилем. У перший день фінальних заїздів з веслування на байдарках із каное українці в складі човна каное-четвірки студентської збірної України завоювали золоту медаль на дистанції 1000 метрів. У фінальному заїзді українці фінішували з результатом 3 хвилини 37,893 секунди. Вони більше ніж на півсекунди (0,583) випередили срібних призерів – збірну Росії і на 0,726 секунд – бронзових призерів – збірну Польщі.

Разом із золотими нагородами цьому екіпажу вдалося здобути ще срібні нагороди на п'ятсотметровці. Лише 0,3 секунди відділили наших спортсменів від першого місця, яке цього разу здобули господарі змагань, росіяни. Бронзові нагороди в узбекистанців [359].

12 вересня 2015 року в центрі Києва – на Хрещатику – під час відкриття Всеукраїнського Олімпійського уроку в рамках святкування Дня фізичної культури і спорту президент НОК України Сергій Бубка вручив Дмитрові приз кращого спортсмена місяця країни.

Має нагороди:

Орден «За заслуги» II ст. (4 жовтня 2016) – за досягнення високих спортивних результатів на Іграх XXXI Олімпіади

2016 року в місті Ріо-де-Жанейро (Федеративна Республіка Бразилія), виявлені мужність, самовідданість та волю до перемоги, утвердження міжнародного авторитету України Орден «За заслуги» III ст. (25 липня 2013) – за досягнення високих спортивних результатів на XXVII Всесвітній літній Універсіаді в Казані, виявлені самовідданість та волю до перемоги, піднесення міжнародного авторитету України [320; 359].

Дмитро Янчук – представляє клуб «Гірник» м. Горішні Плавні Полтавської області.

Учасники Олімпійських ігор:



*Алтухов Павло Сергійович* – майстер спорту України міжнародного класу, учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро, бронзовий призер чемпіонату Європи (2015 р.) з веслування на байдарках і каное, срібний призер молодіжного чемпіонату світу (2015 р.), дворазовий чемпіон Європи серед юніорів (2012 р.) [4].

Народився 23 грудня 1995 року у м. Хмельницькому.

Павло, завоювавши європейські трофеї, у 16 років став майстром спорту України міжнародного класу. Тренується в Миколи Мацапури, Сергія та Наталії Жилиєвих Полтавської обласної школи вищої спортивної майстерності (ПОШВСМ), ДЮСШ УО м. Хмельницький, С-1 1000 м. Виступає за Динамо-Освіта. На Олімпійських іграх представляв Полтавську та Хмельницьку області, оскільки для успішної підготовки до Олімпіади тренувався в Горішніх Плавнях [76, с. 73].

*Амшеннікова Ірина Віталіївна* – заслужений майстер спорту України з плавання, учасниця двох Олімпіад (Афіни, 2004 р. та Пекін, 2008 р.), триразова призерка юніорських чемпіонатів Європи, бронзова – чемпіонату світу 2002 р., чемпіонка Європи на дистанції 200 м (2005 р.), володарка п'яти срібних і чотирьох бронзових медалей чемпіонатів Європи, бронзовий призер Всесвітньої універсиади 2005 р., багаторазова чемпіонка України, рекордсменка 41-го вітчизняного рекорду у плаванні на спині та на дистанціях 50, 100 і 200 м і в естафеті, краща спортсменка України 2006 р., краща спортсменка Запорізької області 2006 р. [76, с. 75].



Народилася 19 травня 1986 року в м. Комсомольську (зараз м. Горішні Плавні) Полтавської області.

*Гребець Лідія Іванівна* – майстер спорту СРСР міжнародного класу з плавання (1968 р.), Чемпіонка Європи серед юніорів (1967 р.), чемпіонка СРСР (1967 р.) в естафеті, срібна призерка 1968 на дистанції 100 м вільним стилем, бронзова – 200 м. Учасниця XIX Олімпійських ігор (Мехіко, 1968) – 4-е місце в комбінованій естафеті 4x100 (пливла кролем). Неодноразова чемпіонка й



рекордсменка України. Вихованиця заслуженого тренера УРСР Михайла Володимировича Бричкова. Народилася 11 квітня 1953 р. у м. Полтава [75, с. 38].

В олімпійську команду СРСР 1968 року ввійшло 32 плавці, у їх числі було 10 учасників попередньої олімпіади. Дві третіх команди склали дебютанти, поміж яких були полтавці Лідія Гребець і молодий брасист Євгеній Михайлов. У загальному заліку наші плавці зайняли 3-тє місце, пропустивши США та Австралію [76, с. 78].



*Довгаль Анатолій Іванович* – майстер спорту міжнародного класу України з легкої атлетики (біг), учасник Олімпійських ігор в Сіднеї (2000 р.). Член збірної команди України від 1998 р. Бронзовий (Відень) та срібний (Мюнхен) призер чемпіонатів Європи (2002 р.). Володар Кубка Європи (Будапешт, 2001 р.), посів 4-е місце на Кубку світу (Мадрид, 2002). Рекордсмен України з бігу на 60 м і в естафеті 4×100 м (2002 р.). Народився 29 січня 1976 року

у м. Лубни Полтавської області [94, с. 170].

На матчевій зустрічі збірних Німеччини, Іспанії, Польщі, Росії, США, України і Франції з легкої атлетики, яка проходила у серпні 2006 року в Парижі, Анатолій посів четверте місце в бігу на сто метрів. Цю дистанцію 30-річний спринтер подолав за 10,44 секунди. Переможцю забігу французу Поньону Довганіль програв 30 сотих секунд. Виступав за команду Збройних Сил України (Харків) [76, с. 80].

*Іванов Іван Олексійович* – майстер спорту міжнародного класу України з триатлону, учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро. Народилася 8 січня 1989 року в м. Комсомольську (нині м. Горішні Плавні) Полтавської області.



Іванов – чемпіон України 2012 року. Бронзовий призер Кубка світу 2013 року в Едмонтоні (Канада), срібний призер акватлону (Лондон, 2013 р.), чемпіон світу з акватлону в Новій Зеландії (2013 р.). Він найрейтинговіший український триатлет у рейтингу ІТУ (Міжнародного союзу триатлону), бо надає перевагу виступам саме у всесвітніх турнірах. А ось у європейському рейтингу він не є лідером поміж українців, адже виступає в європейських турнірах значно рідше, ніж у світових. Кандидатура цього спортсмена на Олімпійські ігри була затверджена 13.07.2016 р. на президії Федерації триатлону України.

Допуск на Олімпіаду отримували п'ятдесят п'ять кращих спортсменів світового рейтингу. Іван був 56-м. Через відмову німецької збірної команди від участі в Олімпіаді в Ріо відбулося зміщення в рейтингові [76, с. 81].

*Ізмайлов Сергій Володимирович* – майстер спорту міжнародного класу України з легкої атлетики, учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї 2000 р., багаторазовий Чемпіон України серед юнаків і дорослих у потрійному стрибку. У 1994 році був четвертим на



чемпіонаті світу серед юніорів (Лісабон). У 1994 році – восьмий на Всесвітній Універсіаді на Сіцилії. У 1999 році у м. Загребі (Хорватія) зайняв четверте місце на чемпіонаті світу серед військовослужбовців. Кращий результат 17 м 01 см. Народився 1 травня 1975 року у м. Ямполі Вінницької області. З 1996 по 2004 рік тренувався в Полтаві в заслуженого тренера України Омеляненко Василя Миколайовича [76, с. 84].

Рекордсмен Полтавської області з потрійного стрибка; працював викладачем кафедри теорії і методики викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.



*Кічасова Марія Сергіївна* – майстер спорту України, член національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное, учасниця I Юнацьких Олімпійських ігор 2010 року в Сінгапурі, віце-чемпіон Європи 2015 року. Народилася 20 липня 1993 року у м. Полтава [339].

Марія мріяла виступити на Олімпіаді у Ріо-де-Жанейро. І не просто поїхати туди, а завоювати медаль. Та мрія не здійснилася. Українську байдарку-четвірку від «бронзи» Ріо-2014 відділили 0,306 сек. Наші байдарочниці Інна Гришун, Анастасія Тодорова і Світлана Ахадова, що зайняли на Олімпіаді-2016 у Ріо четверте місце в фінальному заїзді на байдарці-четвірці, звинуватили Міністерство спорту України та її очільника в шантажі перед стартом Ігор-2016. Спортсменки заявили: «Нашою загрибною повинна бути стати Марія Кічасова, з якою у нас вищі результати...» [76, с. 86].



*Копчикова Світлана Глібівна* – майстер спорту СРСР міжнародного класу. Дворазова чемпіонка, срібна призерка першості Європи (м. Іннсбрук, Австрія, 1982 р.), Дворазова срібна, триразова разова бронзова призерка міжнародного турніру «Дружба-84». триразова чемпіонка Всесвітньої універсиади (м. Кобе, Японія, 1985 р.), чемпіонка України (1981-1990 рр.) та СРСР (1984-1990 рр.). Фіналістка XXIV Олімпійських ігор (Сеул, 1988 р.; 5 місце в естафеті 4\*100 м вільним стилем). Член збірної команди України (1979-1991 рр.), СРСР (1982-1991 рр.). Двадцятишестиразова чемпіонка СРСР, тридцятип'ятиразова рекордсменка України. Виступала за спортивне товариство «Буревісник» (Полтава). Народилася 17 березня 1967 року у м. Черкаси. Розпочала займатися плаванням із 7 років у басейні «Дельфін» у м. Полтава під керівництвом тренера М. В. Бричкова.



Нагороджена медаллю «За трудовое отличие». У її здобутку 160 спортивних медалей та відзнак [144, с. 443].

*Кравченко Володимир Іванович* – майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики, учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті 1996 р. (10 місце потрійний стрибок з результатом 16 м 62 см). Народився 22 грудня 1969 року у м. Кобеляки Полтавської області.



З 2003 по 2005 рік Володимир Іванович працював старшим тренером Дніпропетровської спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 3. З 2015 року – старший тренер Дніпропетровської школи вищої спортивної майстерності [76, с. 89].



*Лемешко Любомир Артурович* – майстер спорту України з плавання, срібний призер чемпіонату України серед молоді 2012, 2016 років на дистанції 100 м батерфляєм. Дворазовий переможець Національного кубку України 2012 року на дистанції 50 і 100 м, учасник чемпіонатів Європи, учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро. Народився 19 липня 1992 року у

м. Полтава [166].

Під час виступу на Олімпіаді – 2016 у Ріо-де-Жанейро Любомир фінішував п'ятим у кваліфікаційному запливі на 100 м батерфляєм. Час полтавця – 52,51 сек. У загальному рейтингу він посів 23-е місце серед 43 плавців і не зміг кваліфікуватися до півфіналу змагань. До цього етапу потрапили лише 16 найкращих спортсменів. Від числа півфіналістів нашого земляка відділили 0,43 с. [76, с. 90-91].



*Литвиненко Олександр Петрович* – майстер спорту міжнародного класу з веслування на байдарках і каное, учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті (1996 р.). Народився 21 березня 1977 року у м. Комсомольську (тепер м.

Горішні Плавні). У Горішніх Плавнях щорічно проводиться всеукраїнський чемпіонат України з веслування на човнах класу «Дракон» пам'яті Олександра Литвиненка, учасника Олімпійських ігор в Атланті.

З 1993 року зосередився на тренерській роботі. Підготував двадцять сім майстрів спорту, трьох майстрів спорту міжнародного класу, одного заслуженого майстра спорту, двох учасників Олімпійських ігор (О. Литвиненка і Д. Сабліна). З 1996 по 1998 рр. – старший тренер юнацької збірної команди України, з 2001 по 2003 рр. – головний тренер Національної збірної команди України. Заслужений тренер України з греблі на байдарках і каное. З 2015 року – старший тренер [76, с. 92].

*Лівер Марія Володимирівна* – українська плавчиня, майстриня спорту України з плавання, чемпіонка літньої Універсіади 2015 року. Учасниця Олімпійських Ігор у Лондоні 2012 року. Народилася 11 листопада 1990 року в м. Полтава.



Фіналістка чемпіонату Європи серед юніорів 2006 року в Пальма-де-Майорці – 4, 9 та 23 місця. Чемпіонка Європи серед юніорів на дистанції 50 м брасом, Фіналістка I чемпіонату світу серед юніорів 2006 року у Бразилії – 5, 10, 16 та 17 місця. Виборола ліцензію на право участі у XXX літніх Олімпійських іграх 2012 року в Лондоні за підсумками світового рейтингу.

Фіналістка чемпіонату Європи на дистанції 50 метрів брасом 2012 року в Будапешті. Фіналістка Всесвітньої

Універсиади 2013 року в Казані: 50 м брас – 5 місце, 100 м брас – 8 місце.

3 серпня 2013 року встановила рекорд України та вийшла до півфіналу чемпіонату світу з водних видів спорту, що проходить у Барселоні. Бронзова призерка на дистанції 50 метрів брасом із результатом 31,40 секунди міжнародного турніру «Маре Нострум» 2013 року у Барселоні.

Ставала багаторазовою чемпіонкою та рекордсменкою чемпіонатів України. Дворазова рекордсменка України на дистанції 50 метрів брасом. У вересні 2013 року збірна України завоювала I місце в командному заліку на XIV чемпіонаті Європи з плавання серед поліцейських [171].



*Ляхова Ольга Олександрівна* – майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики, учасниця XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро. Народилася 18 березня 1992 року в м. Кременчук Полтавської області.

Срібна призерка чемпіонату України (2013 р.); фіналістка чемпіонату Європи в приміщеннях (м. Гетеборг, Швеція) у бігу на 800 м (2.01.32), встановила особистий «зимовий» рекорд (2013 р.); учасниця XIV чемпіонату світу (м. Москва, Росія) у бігу на 800 м (2.00.98), фіналістка в естафетному бігу 4\*400 м – 5 місце (2013 р.), срібна призерка міжнародних змагань із легкої атлетики серії «WORLD CHALLENGE» (м. Рієті, Італія) у бігу на 800 м, встановила особистий рекорд – 1.59.92 (2014 р.); бронзова призерка Міжнародного турніру серії Гран-Прі ІААФ Flanders Indoor Gent (м. Гент, Бельгія) у бігу на 800 м (2.05.80) (2015 р.); бронзова призерка чемпіонату

України (м. Кіровоград) з бігу на 800 м (2.04.21); естафетний біг 4\*400 м – 4 місце (3.46.39) (2015 р.); учасниця чемпіонату світу з легкої атлетики (м. Пекін, Китай) – 11 місце в бігу на 800 м (1.58.94); естафетний біг 4\*400 м – 6 місце (3.25.94) (2015 р.); бронзова призерка чемпіонату України в приміщенні (м. Суми) в естафетному бігу 4x400 м (3.47.00) та бронзова призерка чемпіонату України (м. Луцьк) у бігу на 800 м (2.00.51) (2016 р.) [231].

*Касьянова (Мильниченко)*

*Ганна Анатоліївна* – майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики, чемпіон світу (2013 р.), триразова володарка Кубка Європи з легкоатлетичного семиборства, учасниця Олімпійських ігор у Пекіні (2008 р.), Лондоні (2012 р.), Ріо-де-Жанейро (2016 р.), бронзова призерка Кубка світу (за підсумками 2009 р.), бронзова призерка Всесвітньої універсиади (2007 р.), бронзова призерка чемпіонату Європи в п'ятиборстві (2013 р.). Народилася 24 квітня 1983 року в Тбілісі [130].



Закінчила Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського. До одруження проживала у м. Кременчук Полтавської області.

Ганна Мельниченко отримала нагороду «Людина року – 2013» у номінації «Спортсмен року». 24 серпня 2013 року нагороджена орденом княгині Ольги III ступеня. Названа кращим спортсменом Запоріжжя 2013 року [76, с. 99].



**Михайлов Євген Олександрович** – майстер спорту міжнародного класу, учасник ХІХ Олімпійських ігор у Мехіко 1968 р. з плавання, триразовий (1968-1970 рр.) чемпіон СРСР із плавання брасом. Народився 24 січня 1947 року у м. Полтава.

У 1965 році Євген став майстром спорту СРСР, а у 1966 року – чемпіоном України. На ХІХ Олімпіаді (Мехіко) завоював право на участь у фінальних запливах на 100 і 200 м брасом і зайняв у них п'яті місця. Виступав за армійський клуб. Працював дитячим тренером із плавання у басейні «Спартак». Троє його вихованців стали майстрами спорту СРСР: Одарюк В., Матвєєва О., Соколовська О. [76, с. 101].



**Очкань Володимир Іванович** – майстер спорту СРСР міжнародного класу з легкої атлетики (стрибки в довжину), учасник ХХІV Олімпійських ігор у Сеулі в 1988 р., чемпіон та рекордсмен Європи, СРСР і України. Народився 13 січня 1968 року у м. Полтава.

З 2008 року на легкоатлетичному манежі стадіону «Ворскла» проводять традиційний відкритий легкоатлетичний турнір серед дорослих та юніорів, юнаків і дівчат на призи учасника Олімпійських ігор у Сеулі, майстра спорту міжнародного класу Володимира Очканя та чемпіона світу серед ветеранів Олега Федорка. Легкоатлети – юнаки й

дівчата, жінки й чоловіки – змагаються у швидкості на дистанціях 60, 100, 300, 800, 1500 метрах, стрибках у довжину та висоту, у бігу з бар'єрами та потрійному стрибку.

Майстер спорту міжнародного класу зі стрибків у довжину, учасник Олімпійських ігор у Сеулі 1988 року, переможець і рекордсмен Європи серед юніорів Очкань Володимир Іванович та чемпіон світу серед ветеранів Олег Петрович Федорко зробили вагомий внесок у розвиток українського спорту. Вони стали взірцем для підростаючого покоління – сучасні герої-спортсмени, особистості, які сьогодні підтримують юних легкоатлетів [76, с. 102-103].

**Пангелова (Дунайська) Тамара Федорівна** – майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики (1967 р.), неодноразова чемпіонка СРСР з кросу, триразова чемпіонка СРСР із бігу на 1500 м, чемпіонка з бігу на 800 м (1972 р.), рекордсменка СРСР з бігу на 1500 м. Чемпіонка Європи (1972 р.) з бігу на 1500 м, бронзова призерка (1971 р.), рекордсменка світу, учасниця XX Олімпійських ігор у Мюнхені 1972 р. з легкої атлетики. Народилася 22 серпня 1943 року в м. Полтава. Нагороджена Грамотою Президії Верховної Ради УРСР [309].



**Рагозіна Тетяна Юріївна** – майстер спорту СРСР Міжнародного класу з легкої атлетики, учасниця XXVI Олімпійських ігор в Атланті 1996 р. Народилася 3 вересня 1964 року м. Североморськ, Мурманської обл., Росія.



Розпочала свою спортивну кар'єру, як спортсмен у 1979 році. 1985 р. – майстер спорту ССРСР із лижних гонок, 1986 р. – майстер спорту ССРСР із легкої атлетики, 1987р. – майстер спорту міжнародного класу ССРСР. З 1986 по 2000 виступала у складі збірної команди України з легкої атлетики (спортивна ходьба) – багаторазова чемпіонка й рекордсменка України, призер чемпіонатів ССРСР, багаторазова учасниця Кубків та чемпіонатів Європи, Світу, Олімпійських ігор (Атланта 96). Регулярно посідає призові місця на всеукраїнських змаганнях. Мешкає в Кременчуці Полтавської області [218].



*Саблін Дмитро Анатолійович* – український весляр-каноїст, заслужений майстер спорту, учасник літніх Олімпійських ігор у Сідней, чемпіон світу, дворазовий чемпіон Європи, переможець багатьох регат національного і міжнародного значення [124].

Завдяки ряду власних виступів удостоївся права захищати честь країни на літніх Олімпійських іграх 2000 року в Сідней – разом із напарником Сергієм Климнюком зумів дійти до фіналу у двійках на дистанції 500 метрів, але у вирішальному заїзді показав лише восьмий результат. Після сіднейської Олімпіади він залишився в основному складі веслувальної команди України і продовжував брати участь у найбільших міжнародних регатах. Так, у 2001 році – завоював золоті медалі на чемпіонаті Європи в Мілані й на чемпіонаті світу в Познані – обидві в заліку одиночних каное на дистанції 200 метрів [76, с. 109].



### *Сенченко В'ячеслав Володимирович*

– український боксер, який виступає у напівсередній вазі (66,678 кг). Колишній чемпіон світу за версіями WBA (2009-2012), IBF International (2004-05, 2006), EBU-EE (2006-07), WBA Intercontinental (2007-08). Як аматор брав участь у Олімпійських іграх 2000 р. у Сіднеї. Народився 12 квітня 1977 року в Кременчуці Полтавської області.



Сенченко дебютував на професійному ринзі 2002 року. Майже всі свої поєдинки провів в Україні. В четвертому бою завоював титул чемпіона слов'янських країн за версією WBC, у напівсередній вазі. 8 квітня 2004 року в Донецьку завоював титул інтерконтинентального чемпіона світу за версією IBF. У грудні 2006 року завоював титул чемпіона Європи за версією EBU-EE. У грудні 2007 року завоював титул інтерконтинентального чемпіона світу за версією WBA. 10 квітня 2009 року в Донецьку В'ячеслав Сенченко переміг за очками співвітчизника Юрія Нужненка і став новим чемпіоном світу за версією WBA.

3 жовтня 2009 року Сенченко захистив титул чемпіона світу від японця Мотокі Сасаки.

24 листопада 2012 року Сенченко відправився у Велику Британію для зустрічі з місцевим фаворитом, який знову вирішив повернутися на ринг, зірковим боксером Ріккі Хаттоном. Сенченко впевнено переміг і знову відправив Хаттона на пенсію.

24 серпня 2013 року в Донецьку переміг аргентинця Карлоса Адана Хереса технічним нокаутом в 4-му раунді.

26 жовтня 2013 року зазнав поразки від іншого британця – Келла Брука [288].



*Гюнеш Вікторія Зейнегі (Солнцева Вікторія Вікторівна)* – учасниця XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро турецька, раніше українська плавчиня. Народилася 1998 року в м. Полтава. Вихованка полтавської школи плавання, яка 2014 року, на піку своєї спортивної слави, переїхала до Туреччини. Вона – дворазова чемпіонка (50 м брасом, 200 м брасом) та срібна призерка (100 м брасом) юнкорівського Євро в

Познані (Польща), чемпіонка на 200-метровці брасом та бронзова призерка на 100-метровці брасом чемпіонату світу серед юніорів у Дубаї-2013, рекордсменка чемпіонатів Європи з плавання серед юніорів та восьмиразова рекордсменка України [87].



*Стешин Юрій Йосипович* – суддя республіканської (1970 р.), всесоюзної (1978 р.) та Національної (1993 р.) категорій із легкої атлетики на Олімпіаді – 80 у Москві. Народився 7 листопада 1929 року в м. Полтава.

Не обходяться без арбітрів і на Олімпійських іграх, де їх потрібна чимала кількість. Поєдинки XXII Московської олімпіади обслуговували фахівці з сімдесяти країн. На правах організаторів, третину арбітрів склали радянські спеціалісти.

Юрій Стешин був одним із арбітрів на змаганнях зі штовхання ядра. Як відомо, в цій дисципліні переміг

кременчужанин Володимир Кисельов. Стешин поїхав на Олімпіаду ще і як позаштатний кореспондент газети «Зоря Полтавщини». Він щодня передавав із московських арен оперативні цікаві репортажі.

По смерті Стешина його сім'я передала до музею спорту Полтавщини велику кількість матеріалів, фотоальбоми та особисті речі, у тому числі пам'ятну медаль Московської олімпіади (виготовлено було 15000 прим.) та суддівську форму [76, с. 116-117].

**Тиртишник В'ячеслав Григорович** – майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики, учасник Олімпійських ігор 1996 року в Атланті (США). Народився 8 січня 1971 року в м. Лохвиці Полтавської області.



Йому й досить належить рекорд Полтавщини зі стрибків у висоту – 232 см. Був багаторазовим чемпіоном України зі стрибків у висоту. На Олімпійських іграх зайняв 15-те місце з результатом 226 см.

Учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро як державний тренер збірної України з легкої атлетики у складі 68 хлопців та дівчат [39].

**Щербак Оксана Андріївна** – майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики, учасниця XXIX Олімпійських ігор (Пекін), біг на 200 м та 400 м, естафета 4\*100 м та 4\*400 м. Народилася 24 лютого 1982 року в м. Пирятині Полтавської області.



Учасниця зимового Кубка Європи (Франція, 2006 р.), чемпіонату Європи

(Гетеборг, 2006 р.), чемпіонату світу (Москва, 2006 р.), фіналістка чемпіонату Європи з естафетного бігу 4\*400 м (Швеція, 2006 р. – 6 місце), учасниця чемпіонату світу (Японія, 2007 р.), призерка командного Кубку Європи з естафетного бігу 4\*400 м (Іспанія, 2007 р.), переможець Всесвітньої універсиади з естафетного бігу 4\*400 м (Бангкок, 2007 р.). Рекордсменка Полтавської області з бігу на 200 м. та 400 м, триразова чемпіонка України з бігу на 400 м [321].

Отже, олімпійський приклад – спосіб пред'явлення зразка сили, краси та здоров'я, поширення ідей олімпізму, розвитку олімпійського руху шляхом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом. Відіграє значну роль у вихованні особистості майбутнього вчителя, має велику силу, базується на відомій закономірності: явища, що сприймаються зором, швидко й без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на противагу словесним впливам, не потребують ні розкодування, ні перекодування. Приклад діє на рівні першої сигнальної системи, слово – другої. Приклад дає конкретні зразки для наслідування і тим самим активно формує свідомість, підсвідомість, переконання, почуття майбутніх фахівців у здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Завдяки йому молода особистість набуває соціального досвіду.

## ВИСНОВКИ

У пропонованій монографії досліджено теоретико-методичні основи виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.

Дослідження виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу як проблеми педагогічної теорії і практики дало змогу виявити такі сутнісні аспекти:

На підставі узагальнення результатів наукових публікацій визначено сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище вищого навчального закладу» як оточення особистості майбутнього вчителя, у якому діють взаємопов'язані здоров'язбережувальні чинники та умови, що сприяють соціальному, духовному, фізичному та психічному розвитку та відповідають усім анатомо-фізіологічним особливостям індивіда.

В історико-педагогічній ретроспективі проблема сягає своїми коренями вглиб віків, ідеї демократизації і гуманізації виховання втілювалися в життя в різні історичні епохи – ідея гармонійного розвитку особи як мета виховання виникла в стародавніх Афінах (III ст. до н.е.). Давньогрецькі філософи Платон і Арістотель трактували гармонію у вихованні як єдність двох засад – тілесної та духовної. У Римі на зміну музичному вихованню прийшло політичне виховання ораторів. Слово замінило музику. Неперевершені зразки ораторського мистецтва в сенаті, на площах стали взірцем для прийдешніх поколінь, а «граматичні школи», твори Цицерона (106-43 рр. до н.е.) можна розглядати як яскраві вияви

демократичного змісту виховання. Період Середньовіччя не стало поступом у духовному розвитку суспільства, у вихованні та освіті. В епоху Відродження в Європі виникла плеяда філософів, які називали себе гуманістами, обмежувалася влада церкви, її втручання у світське життя. Еразм Роттердамський (1466-1536), Франсуа Рабле (1483-1553), Мішель Монтень (1533-1592) та інші вперше відновили демократію і ввели поняття «гуманістичне виховання».

В історію української педагогіки ввійшли такі прогресивні демократи – учені, просвітителі: Іван Вишенський (бл. 1545-1620), Стефан Зизаній (бл. 1570-1610). Засновником педагогіки як науки став великий чеський педагог-демократ Ян Коменський. Англійський філософ і педагог Дж. Локк (1632-1704) головну мету виховання убачав у формуванні особистості джентльмена. Тоді ж виникли ідеї трудового виховання та навчання, засновником яких вважають Джона Беллєрса (1654-1727).

У процесі розвитку актуальних тенденцій виявлено й охарактеризовано комплекс теоретико-методологічних підходів до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (аксіологічний, системний, діяльнісний, компетентнісний, інформаційний, синергетичний, технологічний), спрямованих на створення у вищій школі сприятливих організаційно-педагогічних умов (створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі, формування здоров'язбережувальних компетенцій в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу, формування інноваційно-оздоровчого клімату в колективі науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів вищого навчального закладу, впровадження в навчально-виховний процес вищу навчально-методичного забезпечення та

методики його реалізації під час виховання особистості майбутнього вчителя) для повноцінного прояву й розвитку особистісних якостей майбутнього фахівця відповідно до його здібностей, нахилів, мети, професійного становлення, власного зростання та набуття високого рівня професіоналізму.

У ході дослідницької роботи визначено зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу: формування мотивації в науково-педагогічних працівників та майбутніх учителів до створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу, створення умов для функціонування фізичної культури, формування культури здоров'я в особистості майбутнього вчителя, самовиховання, самооцінка, самоаналіз та заходи з виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу, які передбачають перебудову педагогічного процесу у вищих навчальних закладах (зі специфічними цілями, змістом, технологіями), зорієнтованими на самоактуалізацію особистості майбутнього вчителя і вмотивоване оволодіння здоров'язбережувальними знаннями, вміннями, навичками, розвиток та саморозвиток особистісних і професійно значущих якостей, що забезпечує їхню здатність до професійної діяльності.

В Україні існує цілий ряд молодіжних громадських організацій та об'єднань як рушійна сила, потенціал, середовище для розробки й реалізації проєктів щодо виховання особистості. Значний виховний потенціал має Національний олімпійський комітет України, Олімпійська академія України. Розкрито роль олімпійського руху у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Представлено план роботи Полтавського обласного

відділення Олімпійської академії України, одним із напрямів діяльності якого є виховання особистості майбутнього вчителя засобами олімпізму, здоров'язбережування та створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

З урахуванням авторських розробок навчально-методичних комплексів запропоновано:

- навчально-методичний курс «Менеджмент безпеки під час занять із фізичної культури»;

- методику виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу (на прикладі навчально-методичного курсу «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах»);

- програму здоров'язбережувальної активності особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу;

- методику здоров'язбережувальної активності особистості майбутнього вчителя (на прикладі навчально-методичного курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення»).

Робота містить методичні рекомендації до здоров'язбережування особистості майбутнього фахівця.

Перспективними напрямками дослідження визначено: розробку теоретичної моделі виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу; обґрунтування технології виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищу; дослідження організаційно-педагогічних умов виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агости Э. П. Нация и культура / Э. П. Агости. – Москва : Иностраннаялит., 1963. – 264 с.
2. Аеробіка : мет. вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I–II курсів ВНЗ / уклад. : О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львів. політех.», 2006. – 40 с.
3. Алексєєнко Т. Ф. Соціальна педагогіка : словник-довідник / Тетяна Федорівна Алексєєнко. – Вінниця : Планер, 2009. – 542 с.
4. Алтухов Павло Сергійович [Електронний ресурс] // Вікіпедія :[сайт]. Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Алтухов\\_Павло\\_Сергійович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Алтухов_Павло_Сергійович) (дата звернення: 13.04.2016). – Назва з екрана.
5. Альтшуллер Г. С. Алгоритм изобретения / Г. С. Альтшуллер. – Москва : Москов. рабочий, 1973. – 298 с.
6. Альтшуллер Г. С. Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности / Г. С. Альтшуллер, И. М. Верткип. – Минск : Беларусь, 1994. – 479 с.
7. Андриющенко Т. К. Формування здоров'язберезувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т. К. Андриющенко // Соціальна педагогіка. – Розділ V (7). – 2012. – С. 123–127.
8. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : метод. рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с. – (Серия «Здоровый ребенок», вып. 2).
9. Антология мировой философии : в 4-х т. – Москва, 1970. – Т. 2. – 240 с.

10. Антология педагогической мысли Украинской ССР. – Москва, 1988. – 345 с.
11. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 1(16). – С. 66–69.
12. Атанов Г. О. Теорія діяльнісного навчання / Г. О. Атанов. – Київ : Кондор, 2007. – 370 с.
13. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура : учеб.пособ. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – изд. 2-е, перераб. – Москва : Альфа-М : ИМФРА-М, 2009. – 336 с.
14. Бартенев Леонід Володимирович [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт].– Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Бартенев\\_Леонід\\_Володимирович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Бартенев_Леонід_Володимирович) (дата звернення: 12.04.2016). – Назва з екрана.
15. Басанець Л. М. Вплив мікросоціального середовища на фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків / Л. М. Басанець, О. І. Іванова // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 1. – С. 52–54.
16. Башавець Н. А. Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів : монографія / Н. А. Башавець. – Одеса : Фенікс, 2011. – 417 с.
17. Башавець Н. А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді [Електронний ресурс] / Н. А. Башавець // Режим доступу: [http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/9/statti/bashavec.htm](http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/9/statti/bashavec.htm) (дата звернення: 16.05.2016). – Назва з екрана.
18. «Безпека життєдіяльності», «Захист Вітчизни», «Фізичне виховання», «Цивільна оборона», «Основи медичних знань» : програми навч. дисциплін / ухвалені Вченою радою

Буковин. держ. фінансово-економічного ун-ту. – Чернівці, 2013. – 5 с.

19. Березин С. Классификация наркотиков и типы зависимости / С. Березин, К. Лисецкий // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2004. – № 1. – С. 22–28.

20. Беспалько В. П. Слагаемые педагогические технологии / В. П. Беспалько. – Москва : Педагогика, 1989. – 192 с.

21. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – Київ : Академвидав, 2012. – 256 с.

22. Биографии знаменитых спортсменов [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://sportbiography.ru/fio/nagirnaya-kuryshko-ekaterina-sergeevna-sssr-1452> (дата звернення: 14.10.2017). – Назва з екрана.

23. Біда О. А. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до здійснення природознавчої освіти у початковій школі : дис... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 / Біда Олена Анатоліївна. – Умань, 2003. – 492 с.

24. 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 д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В. І. Бобрицька. – Київ, 2006. – 40 с.

25. Бобрицька В. П. Поведінка людини як чинник формування здорового способу життя / В. П. Бобрицька // Біологія і хімія в школі. – 2002. – № 5. – С. 41–45.

26. Богданова Л. Є. Тверезість – норма життя / Л. Є. Богданова // Хімія. – 2004. – № 6. – С. 8–11.

27. Бойченко В. Шляхи підвищення ефективності навчальної діяльності студентів педагогічного університету

/ В. Бойченко // Вісник Львівського університету. – 2009. – № 25. – С. 293–299.

28. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.

29. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: [монографія] / Ю. Д. Бойчук. – Суми: Університетська книга, 2008. – 357 с.

30. Болдырев Н. И. Методика воспитательной работы в школе / Н. И. Болдырев. – Москва, 1981. – 196 с.

31. Болтівець С. І. Психофізіологічний самоаналіз у профілактиці тютюнозалежності у підлітків / С. І. Болтівець // Безпека життєдіяльності. – 2004. – № 5. – С. 27–29.

32. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: навч. посіб. для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти / Я. Я. Болюбаш. – Київ: КОМПАС, 1997. – 64 с.

33. Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. – Москва; Ростов-на-Дону: Учитель, 1999. – 234 с.

34. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології / Т. Є. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / Сумський держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка, 2012. – №1(19). – С. 214–223.

35. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 15–18.

36. Бочарова Ніна Антонівна [Електронний ресурс] // Режим доступу: [http://orenda.pl.ua/read/bocharova\\_nina\\_antonivna](http://orenda.pl.ua/read/bocharova_nina_antonivna) (дата звернення: 11.04.2016). – Назва з екрана.

37. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі / І. В. Братищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 5–8.

38. Быков В. С. Здоровьесбережение студенческой молодежи технического ВУЗа в условиях поиска новой образовательной парадигмы / В. С. Быков, Д. В. Викторов // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 9. – С. 154–156.

39. В'ячеслав Тиртишник: «Легкоатлети – третина олімпійської команди України» [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://wz.lviv.ua/interview/179116-viacheslav-tyrtyshnyk-lehkoatlety-tretyna-olimpiiskoi-komandy-ukrainy> (дата звернення: 24.01.2016). – Назва з екрана.

40. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О. В. Вакуленко. – Київ, 2001. – 20 с.

41. Василяшко І. П. Развитие здоровьесберегающей компетентности учителей основ здоровья в последипломном педагогическом образовании / И. П. Василяшко // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2014. – № 5. – С. 47–52.

42. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – Київ : Генеза ЮНІСЕФ, 2005. – 240 с.

43. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

44. Велика медична енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://medif.narod.ru/med\\_encyklopedia/preview.html](http://medif.narod.ru/med_encyklopedia/preview.html) (дата звернення: 27.12.2016). – Назва з екрана.
45. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д. Д. Венедиктов // Вопросы философии. – 1980. – № 4. – С. 137–139.
46. Ветрова О. Д. Сучасні методи і форми роботи з обдарованими дітьми / О. Д. Ветрова // Наукові записки Ніжинського державного університету імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 3. – С. 73–75.
47. Викторов Д. В. Методология педагогики здоровьесбережения студентов вуза / Д. В. Викторов // Мир науки и образования. – № 5(12). – 2008. – С. 23–25.
48. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков ; [за ред. О. В. Винославської]. – Київ : ІНКОС, 2005. – 352 с.
49. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е. С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002 рр. : зб. наук. праць. – Харків : ОВС, 2002. – Ч. 1. – С. 301–310.
50. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : метод. посіб. для студ. магістратури / С. С. Вітвицька. – Київ : Центр навч. літ., 2003. – 127 с.
51. Вознюк О. В. Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід : [монографія] / В. Вознюк ; за ред. П. Ю. Сауха. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 184 с.
52. Волошко Л. Б. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін : автореф. дис.

на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. Б. Волошко. – Київ, 2006. – 20 с.

53. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья: о рациональном питании / В. И. Воробьев. – М. : Знание, 1987. – 192 с.

54. Вороненко Т. Хімія щодня. Це треба знати кожному / Тетяна Вороненко, Тетяна Іваха. – Київ : Шкільний світ, 2011. – 128 с.

55. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 221 с.

56. Воронцова Т. В. Основи безпеки життєдіяльності : [експерим. підруч. для 6 класу] / Т. В. Воронцова, Н. В. Мацебура, І. А. Репік. – Київ : Алантон, 2001. – 136 с.

57. Воронцова Т. В. Основи здоров'я : підручник / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – Київ : Алантон, 2008. – 160 с.

58. Выготский Л. С. История развития высших психологических функций : в 6 т. / Л. С. Выготский. – Москва, 1982. – Т. 3. – 315 с.

59. Газман О. Педагогика свободы: Путь в гуманистическую цивилизацию XXI века / О. Газман // Новые ценности образования. – Москва : Инноватор, 1996. – № 6. – С. 25–28.

60. Ганзен А. А. Счастливое дело воспитания / А. А. Ганзен. – Москва : Просвещение, 1989. – 160 с.

61. Гаркуша С. В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед.

наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Гаркуша Сергій Васильович. – Чернігів, 2015. – 40 с.

62. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'я-збережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернігів : Лозовий В. М., 2014. – 392 с.

63. Гармаш Н. О. Формування навичок здорового способу життя у школярів: постійно діючий семінар для вчителів / Н. О. Гармаш // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2011. – № 7. – С. 32–37.

64. Гетьман І. Р. Олімпійський рух у Полтавській області / І. Р. Гетьман // Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена: матеріали II наук.-прак. конф., (Полтава, 9 черв. 2017 р.). – Полтава, 2017. – С. 89–99.

65. Гольбах П. Избранные произведения: в 2 т. / П. Гольбах. – Москва, 1963. – Т. I. – С. 145–146.

66. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С. У. Гончаренко. – 2-е вид., доп., випр. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.

67. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – Київ : Либідь, 1997. – 376 с.

68. Гончаренко М. С. Стратегія і тактика організації валеопідготовки кадрів системи освіти / М. С. Гончаренко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (Запоріжжя, 18–19 верес. 2000 р.) / Запоріз. держ. ун-т. – Запоріжжя, 2000. – С. 98–100.

69. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям / Семен Устимович Гончаренко. – Київ; Вінниця : Вінниця, 2008. – 278 с.



70. 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. – Харків, 2004. – 40 с.

71. Горащук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58–61.

72. Горчаков В. Харчування, що гармонізує – міф, чи реальність? / В. Горчаков, Л. Горчакова // Науковий світ. – 2008. – № 9. – С. 12–13.

73. Горяна Л. І. Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу «Основи здоров'я» / Л. І. Горяна // Основи безпеки життєдіяльності. – 2005. – № 1. – С. 61–63.

74. Граттон Л. Не надо сложностей: диета и упражнения. 7 простых советов по здоровому, активному образу жизни / Луиджи Граттон. – Москва, 2008. – 172 с.

75. Гребець Лідія Іванівна // Енциклопедія Сучасної України / Координаційне бюро Енциклопедія Сучасної України, НАН України. – Київ, 2001. – Т. 1: А. – С. 38.

76. Григор'єв В. М. Полтавці під олімпійським прапором / В. М. Григор'єв. – Полтава, 2017. – 130 с.

77. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ. – 2008. – 286 с.

78. Гриньова М. В. Педагогічні технології: теорія та практика : навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава, 2006. – 230 с.

79. Гриньова М. В. Подолання синдрому емоційного вигорання вчителя / М. В. Гриньова, О. А. Даценко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – Київ, 2006. – Вип. 49. – С. 37–39.

80. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: навч. посіб. з курсу «Валеологія» / В. С. Грушко. – Тернопіль, 1996. – 368 с.
81. Гулай О.І. Структура навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців у вищій школі / О. І. Гулай // Вісник Сев НТУ: зб. наук. праць. – Севастополь, 2012. – Вип. 127. – С. 6–10.
82. Гумовська І. Венера із сковорідкою / І. Гумовська. – К. : Україна, 1992. – 190 с.
83. Гурвич М. М. Диетология для всех / М. М. Гурвич. – Москва : Медицина, 1992. – 150 с.
84. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович; Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луць : Волин. обл. друкарня, 2009. – 219 с.
85. Гусаченко С. Плекаємо здоров'я дітей / С. Гусаченко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2010. – № 2. – С. 94–98.
86. Гусев В. І. Західна філософія нового часу XVII–XVIII ст. / В. І. Гусев. – Київ : Либідь, 2008. – 367 с.
87. Гюнеш Виктория Зейнеп [Электронный ресурс] // Вікіпедія [сайт]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Гюнеш,\\_Виктория\\_Зейнеп](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гюнеш,_Виктория_Зейнеп) (дата обращения: 23.10.2017). – Название с экрана.
88. Данилюк І. В. Складові елементи психічного складу етнічної спільнот / І. В. Данилюк // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2012. – Вип. 8. – С. 174–184.
89. Декарт Р. Рассуждения о методе с приложениями. Диоптрика, метеоры, геометрия / Р. Декарт. – Москва : АН СССР. – 1953. – 656 с. – (Серия «Классики науки»).
90. Денисовець Т. М. Виховання здорового способу життя студентів як актуальне завдання вищого навчального

закладу / Т. М. Денисовець // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2011. – № 2. – С. 32–35.

91. Державна національна програма «Освіта»: Україна ХХІ століття. – Київ : Райдуга, 1994. – 62 с.

92. Дічек Н. П. Одухотворення педагогіки – головна мета новаторства в Сухомлинського / Н. П. Дічек // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – 2008. – Вип. 78(1). – С. 30–35.

93. Добролюбов М. О. Избранные философские сочинения / М. О. Добролюбов. Москва, 1946. – Т. II. – 250 с.

94. Довгаль Анатолій Іванович // Енциклопедія Сучасної України / НАН України, Наук. тов-во ім. Шевченка, Ін-т енциклопедичних досліджень НАН України. – Київ, 2008. – Т. 8: Дл–Дя. – С. 170.

95. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко. – К., 2003. – 17 с.

96. Драгнєв Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання / Ю. Д. Драгнєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / За редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 1. – 176 с.

97. Дурманенко О. Виховна робота у вищому навчальному закладі: змістовий аспект / О. Дурманенко // Теорія виховання. – 2013. – Розділ III. – С. 96–101.

98. Дыхан Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л. Б. Дыхан. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 412 с.
99. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест ; Москва : АСТ, 2001. – 576 с.
100. Євтух М. Б. «Педагогія» І. А. Ставровського і її роль у розвитку вітчизняної педагогічної думки / М. Б. Євтух. – Київ, 1994. – 41 с.
101. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем : метод. посіб. / В. М. Єрмолова. – Київ, 2016. – 236 с.
102. Єфімова В. М. Формирование культуры здоровья в индивидуализирующемся социуме / В. М. Єфімова. – Харьков : Вишемирський В. С. – 2006. – 274 с.
103. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до формування освітнього здоров'язбережувального середовища / В. М. Єфімова // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. – Бердянськ : БДПУ, 2011. – № 2. – С. 11–118.
104. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / О. В. Жабокрицька. – Київ, 2004. – 266 с.
105. Жерносек І. Ф. Моделювання передового педагогічного досвіду: реалізація прогностичної та моделюючої функцій / І. Ф. Жерносек // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2003. – № 1. – С. 87–91.
106. Жорнова О. Науково-методичне забезпечення навчального процесу у вищій школі: усталені нормативи та

сучасні вимоги / Олена Жорнова, Ольга Жорнова // Вісник Книжкової палати. – 2012. – № 2. – С. 29–32.

107. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття д-ра пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання»/ Н. Н. Завидівська. – Київ, 2013. – 40 с.

108. Закон України «Про вищу освіту»: станом на 7 квітня 2016 року. – Харків : Право, 2016. – 106 с. – Відповідає офіційному тексту.

109. Закон України «Про загальну середню освіту»: станом 05.09.2017р. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/651-14> (дата звернення: 23.11.2017). – Назва з екрана.

110. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: станом від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (ред. 06.06.2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 23.11.2016). – Назва з екрана.

111. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. А. Закопайло. – Київ, 2003. – 19 с.

112. Захарова А. В. Психологія формування самооценки / А. В. Захарова. – Мінськ, 1993. – 185 с.

113. Здоров'я дитини – здорове харчування : навч.-метод. посіб. для вчителя навч. курсу за вибором для 3–4 кл. / А. І. Довгань, О. В. Овчарук, Л. М. Пужайчереда [та ін.]. – Київ : Вольф. – 2010. – 44 с.

114. Зинкевич Е. Р. Особенности и профилактика подростковой наркомании / Е. Р. Зинкевич // Биология в школе. – 2011. – № 5. – С. 12–16.

115. Зозуляк-Случик Р. В. Етика соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів / Р. В. Зозуляк-Случик, Б. І. Ковбас. – Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2011. – 212 с.

116. Зубрейчук В. Харчування. Матеріали до теми / В. Зубрейчук // Початкова освіта. – 2006. – № 46. – С. 3–10.

117. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : [наук.-метод. посіб.] / І. А. Зязюн. – Київ, 2000. – 312 с.

118. Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи. Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи : [монографія] / І. А. Зязюн. – Київ ; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. – С. 8–10.

119. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 512 с.

120. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.

121. Ільєнко В. Лікуйтесь власним диханням / В. Ільєнко // Знання і праця. – 1990. – № 10. – С. 12–14.

122. Ільченко В. Р. Дидактичні умови здоров'язбережувального навчального середовища / В. Р. Ільченко // Технології інтеграції змісту освіти : зб. наук. праць за матеріалами міжнар. наук. практ. конф. «Теоретичні та методичні основи організації здоров'язбережувального навчального середовища загальноосвітньої школи та ВНЗ», (14 квіт. 2011 р.) / редкол.: В. Р. Ільченко (гол. ред.) та ін. – Полтава, 2011. – Вип. 3. – С. 45–52.

123. Інноваційні педагогічні технології у трудовому навчанні : навч.-метод. посіб. : [пробне видання] / за ред. : О. М. Коберника, Г. В. Терещука. – Тернопіль ; Умань, 2007. – 208 с.

124. Історія веслувального спорту [Електронний ресурс] // Федерація каное України : [сайт]. Режим доступу: [http://canoe.at.ua/index/history\\_canoeing/0-4](http://canoe.at.ua/index/history_canoeing/0-4) (дата звернення: 11.02.2016). – Назва з екрана.

125. Історія Олімпійської Академії України [Електронний ресурс] // Олімпійська Академія України : [сайт]. – Режим доступу: <http://www.oau-ukr.com/2014-02-18-19-44-20/istoriia.html> (дата звернення: 12.07.2016). – Назва з екрана.

126. Історія Олімпійського призера з Кобеляк, який прославився у плаванні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://doa.in.ua/blog/1213-istoriya-olimpijskogo-prizera-z-kobelyak-yakij-proslavivsyu-u-plavanni.html> (дата звернення: 23.12.2016). – Назва з екрана.

127. Калинина А. Г. Есть повод к отказу от пьянства / А. Г. Калинина // Экология и жизнь. – 2010. – № 5. – С. 86–91.

128. Карпенко М. І. Форми та методи виховання культури здоров'я молодших школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського / М. І. Карпенко // Вісник Луганського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». – 2014. – № 2. – С. 143–151.

129. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [навч. посіб. для студ. вузів] / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

130. Касьянова Ганна Анатоліївна [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/>

wiki/Касьянова\_Ганна\_Анатоліївна (дата звернення: 23.09.2016). – Назва з екрана.

131. Каташов А. І. Педагогічні основи розвитку інноваційного освітнього середовища сучасного ліцею : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка і історія педагогіки» / А. І. Каташов. – Луганськ, 2001. – 22 с.

132. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. В. Кириленко. – К., 2004. – 21 с.

133. Кисельов Володимир Вікторович // Енциклопедія Сучасної України / НАН України, Наук. тов-во ім. Шевченка, Ін-т енциклопед. дослідж. НАН України. – Київ : Преса України, 2012. – Т. 13: Киї–Кок – С. 83.

134. Кларин М. В. Метафори и ценностные ориентации педагогического сознания / М. В. Кларин // Педагогика. – 1998. – № 1. – С. 34–39.

135. Кобзиста М. В. Шкідливий вплив тютюну, алкоголю, наркотичних речовин на репродуктивне здоров'я / М. В. Кобзиста // Основи здоров'я. – 2011. – № 11. – С. 14–19.

136. Козлова Г. М. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. / Г. М. Козлова. – Одеса : ОНЕУ, 2014. – 200 с.

137. Козырева О. И. Табачный дым – яд / О. И. Козырева. – Киев : Здоров'я, 1982. – 48 с.

138. Колбанов В. В. Валеологическая служба в образовательных учреждениях. Проблемы валеологии в образовании / В. В. Колбанов, Т. А. Берсенева. – Липецк, 1995. – 55 с.

139. Колос Ю. З. Формування інформаційно-технологічних компетентностей майбутніх перекладачів у



процесі фахової підготовки: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Юлія Зіновіївна Колос. – Київ, 2010. – 230 с.

140. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – Київ: КІС., 2004. – 112 с.

141. Кондрашова Л. В. Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навч. посіб. / Л. В. Кондрашова, О. О. Лаврентьева, Н. І. Зеленкова. – Кривий Ріг: КДПУ, 2008. – 187 с.

142. Коноваленко Л. М. Шкідливі звички наших дітей. Батьківські збори / Л. М. Коноваленко // Айболить. – 2004. – № 6. – С. 20–24.

143. Кононец Н. В. Дидактичні засади розробки електронного підручника як засобу індивідуалізації навчання студентів аграрних коледжів: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Кононец Наталія Василівна. – Київ, 2010. – 259 с.

144. Копчикова Світлана Глібівна // Енциклопедія Сучасної України / НАН України, Наук. тов-во ім. Шевченка, Ін-т енциклопед. дослідж. НАН України. – Київ, 2014. – Т. 14: Кол–Кос. – С. 443.

145. Корисний світ. Корисні поради жінкам поради [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ywoman.ru/page/korist-vodi-dlja-organizmu-chomu-treba-piti-vodu> (дата звернення: 16.12.2017). – Назва з екрана.

146. Корисні та цікаві поради: кулінарія, рецепти, дім, психологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [lifer.com.ua](http://lifer.com.ua) (дата звернення: 11.11.2017). – Назва з екрана.

147. Користь води: 11 цікавих фактів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.zp-pravda.info/>

[zdorovje/3080-korist-vodi-11-tsikavikh-faktiv.html](http://zdorovje/3080-korist-vodi-11-tsikavikh-faktiv.html) (дата звернення: 16.12.2017). – Назва з екрана.

148. Корчан Н. Проблема паління в контексті біоетики / Н. Корчан, І. Нечипоренко // Біоетика: сучасний стан та перспективи розвитку. – Полтава, 2006. – С. 109–111.

149. Костюк Г. С. Вікова психологія / Г. С. Костюк. – Київ, 1976. – 270 с.

150. Костюк Г. С. – особистість, вчений, громадянин / за ред. С. Д. Максименка; упоряд. В. В. Андрієвська. – Київ: Ніка-Центр, 2010. – 216 с.

151. Красовицький М. Ю. Не втрачати ні крихти надбань / М. Ю. Красовицький // Рідна школа. – 1994. – № 12. – С. 43.

152. Красовский Ю. Д. Организационное поведение / Ю. Д. Красовский. – Москва: Юнити-Дана, 2012. – 232 с.

153. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімп. літ., 1999. – 230 с.

154. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімп. літ., 2008. – Т. 2. – 366 с.

155. Крылова Н. Б. Формирование культуры будущего специалиста: метод. пособие / Н. Б. Крылова. – Москва: Высш. шк., 1990. – 167 с.

156. Кузьмінський А. І. Педагогіка: підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – Київ: Знання-Прес, 2003. – 418 с.

157. Купалова Г. І. Теорія економічного аналізу [Електронний ресурс] / Г. І. Купалова. – Режим доступу:

<http://westudents.com.ua/glavy/24860-142-metod-mozkovogo-shturmu.html> (дата звернення: 22.10.2017). – Назва з екрана.

158. Курити – здоров'ю шкодити // Айболить. – 2000. – № 9–10. – С. 20.

159. Куришко Катерина Сергіївна [Електронний ресурс] // Вікіпедія: [сайт]. – Режим доступу: [http://www.wikiwand.com/uk/Куришко\\_Катерина\\_Сергіївна](http://www.wikiwand.com/uk/Куришко_Катерина_Сергіївна) (дата звернення: 25.11.2017) – Назва з екрана.

160. Кустова С. Наукове та методичне забезпечення професійної освіти в умовах інтенсифікації навчання / С. Кустова, Я. Рудик // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». – 2010. – Вип. 155. – Ч. 2. – С. 3–7.

161. Лавриченко Н. М. Педагогіка соціалізації: європейські абриси / Н. М. Лавриченко. – Київ: ВіРА-ІНСАЙТ, 2000. – 444 с.

162. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. В. Лапаєнко. – Київ, 2000. – 203 с.

163. Левінець Н. Здоров'язбережувальна компетентність сучасного вихователя як важлива складова професійної готовності / Н. Левінець // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія «Філософія, педагогіка, психологія». – 2014. – Вип. 36. – С. 88–94.

164. Левченко В. А. Особливо небезпечні наркотики – кокаїн / В. А. Левченко // Безпека життєдіяльності. – 2011. – № 3. – С. 10–14.

165. Лезенко Г. О. Шляхи зменшення екологічних ризиків у харчуванні людини / Г. О. Лезенко, І. В. Попова, О. О. Вдовенко // Екологічний вісник. – 2006. – № 3. – С. 8–9.

166. Лемешко Любомир Артурович [Електронний ресурс] // Вікіпедія: [сайт]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Лемешко\\_Любомир\\_Артурович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Лемешко_Любомир_Артурович) (дата звернення: 25.10.2017). – Назва з екрана.

167. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – Москва, 1977. – 304 с.

168. Леонтьєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / О. І. Леонтьєва. – Київ, 2005. – 20 с.

169. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

170. Лисенко Д. А. Використання індивідуальних оздоровчих програм при навчанні слабкозорих / Д. А. Лисенко, Г. В. Попова, М. С. Гончаренко // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє». – 2010. – № 907, вип. 7. – С. 49–51.

171. Лівер Марія Володимирівна [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Лівер\\_Марія\\_Володимирівна](https://uk.wikipedia.org/wiki/Лівер_Марія_Володимирівна) (дата звернення: 14.11.2017). – Назва з екрана.

172. Літні Олімпійські ігри [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Літні\\_Олімпійські\\_ігри](https://uk.wikipedia.org/wiki/Літні_Олімпійські_ігри) (дата звернення: 27.10.2017). – Назва з екрана.

173. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і допов.]. – Харків : ОВС, 2002. – 400 с.

174. Локк Дж. Думки про виховання / Дж. Локк // Хрестоматія з історії педагогіки / упоряд. та автори вступ. ст.: А. А. Сбруєва, М. Ю. Рисіна ; наук. ред. І. П. Мозговой. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – Ч. II: Зарубіжна школа і педагогіка. – 432 с.

175. Лубышева Л. И. Инновационная технология формирования культуры здоровья старшеклассниц в системе физического воспитания / Л. И. Лубышева // Физическая культура (воспитание, образование и тренировка). 2007. – № 5. – С. 5–12

176. Лук'янченко М. І. Іван Ставровський про формування здорового способу життя підростаючого покоління / М. І. Лук'янченко // Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Педагогічні науки». – Луганськ, 2011. – № 10(221). – С. 114–121.

177. Мазур Ю. Я. Формування професійно значущих умінь та навичок майбутніх учителів початкової школи як проблема психологічної науки / Ю. Я. Мазур // Вісник Житомирського державного університету. Серія «Педагогічні науки». – 2014. – Вип. 1(73). – С. 136–140.

178. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 1(13). – С. 37–40.

179. Макаренко А. С. Педагогічна поема / А. С. Макаренко. – Київ : Рад. школа, 1977. – 632 с.

180. Макаренко А. С. Твори : в 7 т. / А. С. Макаренко. – Київ : Рад. шк., 1954. – Т. 5. – 105 с.

181. Макеева А. Г. Как и почему люди становятся рабами наркотиков / А. Г. Макеева // Биология в школе. – 2004. – № 2. – С. 17–23.

182. Максименко С. Д. Актуальні питання профілактики наркоманії / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 10. – С. 1–3.

183. Максимюк С. П. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вузів / С. П. Максимюк. – Київ : Кондор, 2005. – 667 с.

184. Малихін О. В. Інформаційно-навчальне середовище як засіб ефективної організації самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Малихін // Наукові записки. Серія «Педагогіка». – 2010. – № 3. – С. 33–38.

185. Мануйлов Ю. С. Концептуальные основы средового подхода в воспитании / Ю. С. Мануйлов // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2008. – Т. 14, № 1. – С. 56–59.

186. Матвійчик О. Є. Формування інформаційної культури викладача / О. Є. Матвійчук // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2006. – № 6. – С. 16–17.

187. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків. – Київ : Пед. думка, 2012. – 112 с.

188. Методика визначення енерговитрат людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://studopedia.com.ua/1\\_192138\\_metodika-viznachennya-energovitrat-lyudini.html](http://studopedia.com.ua/1_192138_metodika-viznachennya-energovitrat-lyudini.html) (дата звернення: 23.11.2017). – Назва з екрана.

189. Минияров В. И. Физическая культура в повышении социальной активности студента / В. И. Минияров // Физическая культура в процессе обучения и

професійної підготовки учителя. – Москва : МГПИ ім. В. І. Лєніна, 1992. – С. 116–124.

190. Митчик О. П. Здоров'язбережувальне середовище та фізичне виховання у вищому навчальному закладі як складові в структурі зміцнення здоров'я студентів / О. П. Митчик, О. А. Іщук // *Science and Education a New Dimension. – Pedagogy and Psychology*, II(17). – Issue: 35. – 2014. – С. 57–60.

191. Митяєва А. М. Здоров'єсберегаючі педагогічні технології : учеб.посіб. для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяєва. – Москва : Академия, 2008. – 192 с.

192. Мицьк В. Е. Рациональное питание и пищевые продукты / В. Е. Мицьк, А. Ф. Невольниченко. – К. : Урожай, 1994. – 334 с.

193. Міфи про галюциногени // *Айболить*. – 2004. – № 5. – С. 2–12.

194. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. – [5-е вид., допов. і перероб.]. – Київ., 2007. – 656 с.

195. Момот О. О. Алгоритм збереження здоров'я : метод. поради та рекомендації : [навч.-метод. посіб.] / О. О. Момот. – Полтава : Шевченко Р. В., 2017. – 129 с.

196. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя засобами олімпізму / О. О. Момот // *Витоки педагогічної майстерності*. – Полтава, 2017. – Вип. 20. – С. 201–206.

197. Момот О. О. Здоров'язбережувальна активність особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу / О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал // *International Trend in Science and Technology : Proceedings of the International Scientific Conference, (Warsawa, October 17, 2017)*. – Vol. 3. – С. 79–84.

198. Момот О. О. Зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу / О. О. Момот // World Science. – 2017. – № 11 (27). – (Vol.3, November 2017) – С. 47–51.

199. Момот О. О. Зміст теоретико-методологічних підходів до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу / О. О. Момот // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2016. – Вип. 20(1). – С. 111–115.

200. Момот О. О. Історико-педагогічні аспекти виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу / О. О. Момот // Web of Scholar. – 2017. – № 9 (18). – (Vol.2, December 2017) – С. 24–28.

201. Момот О. О. Комплекс організаційно-педагогічних умов виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу / О. О. Момот // Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2016. – Вип. 17. – С. 126–131.

202. Момот О. О. Мотивація особистості майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу / О. О. Момот // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – 2017. – Вип. 29 (39). – С. 128–132.

203. Момот О. О. Опис навчальної дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять з фізичної культури» / О. О. Момот // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2015. – Вип. 18(1). – С. 283–287.

204. Момот О. О. Програмне забезпечення курсу «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах» / О. О. Момот // Педагогічні



науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2016. – № 3(57). – С. 406–411.

205. Момот О. О. Сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище» вищого навчального закладу / О. О. Момот // Імідж сучасного педагога. – 2016. – № 6(165). – С. 31–33.

206. Момот О. О. Технології створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу / О. О. Момот // Витоки педагогічної майстерності. – Полтава, 2016. – Вип. 18. – С. 222–228.

207. Момот О. О. Траєкторія професійного зростання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу / О. О. Момот // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2017. – Вип. 22(1). – С. 160–166.

208. Моносзон Э. И. Методологические и теоретические вопросы изучения, обобщения и использования педагогического опыта / Э. И. Моносзон // Советская педагогика. – 1979. – № 12. – С. 4–12.

209. Муллер А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2014. – 424 с. – Режим доступа : [stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna\\_kultura](http://stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna_kultura) (дата обращения: 25.10.2017). – Название с экрана.

210. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – Київ : Здоров'я, 1991. – 256 с.

211. Мусієнко О. Вплив занять Хатха-йоогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози / О. Мусієнко // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. 4. – С. 191–195.

212. Навчально-методичне забезпечення навчальних дисциплін: Довідник для науково-педагогічних працівників / Уклад. Н. М. Савельєва. – Полтава: ПНПУ, 2017. – 41 с.

213. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини»: наук.-метод. зб. [ред. С. В. Страшко]. – Київ :Освіта, 2013. – 360 с.

214. Найн А. Я. Проблемы развития профессионального образования: региональный аспект / А. Я. Найн, Ф. Н. Ключев. – Челябинск : Изд-во Челябин. ин-та развития профессионал. образования, 1998. – 264 с.

215. Наркотична ситуація в Україні // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2007. – № 1. – С. 172–183.

216. Насадюк І. Рухова активність студентів / І. Насадюк // Педагогіка, Психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. –2003. –№ 7. –С. 37–41.

217. Національний олімпійський комітет України. Історія НОК України [Електронний ресурс] // Національний олімпійський комітет України : [сайт]. – Режим доступу:<http://noc-ukr.org/about/history/> (дата звернення: 12.11.2017). – Назва з екрана.

218. Наші спортсмени [Електронний ресурс] // Федерація лижного спорту України : [сайт]. – Режим доступу: <http://www.sfu.org.ua/about/masters/spilka-lyubiteliv-lizhnih-peregoniiv-ukrayini/nashi-sportsmeni> (дата звернення: 27.10.2017). – Назва з екрана.

219. Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л. В. Нефедовская; под ред. В. Ю. Альбицкого. – Москва :Литтерра, 2007. – 197 с.

220. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне

виховання, спорт і здоров'я людини. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.

221. Никитина Н. Н. Основы профессионально-педагогической деятельности: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. Н. Никитина, О. М. Железнякова, М. А. Петухов. – Москва: Мастерство, 2002. – 288 с.

222. Новописьменний С. А. Формування базових компетентностей майбутніх учителів з основ здоров'я у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Новописьменний Сергій Анатолійович. – 2016. – 306 с.

223. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: [монографія] / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова – Київ: Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.

224. Носко М. О. К. Д. Ушинський і розвиток педагогічної науки / М. О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 110. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 9–11.

225. Обдаровані діти і школа. Методика діагностики та педагогічний досвід: посіб. для вчителів і психологів / автори-укладачі: Н. В. Настенко, Н. І. Білик, В. Ф. Моргун. – Полтава: ПОПОПП, 1998. – 120 с.

226. Обдарованість: сутність, структура, технології розвитку // Шляхи і методи забезпечення подальшого творчого зростання обдарованої молоді: наук.-метод. зб. / за заг. ред.: І. І. Якухна, Л. В. Корінної. – Житомир: ЖОІППО, 2008. – С. 78–89.

227. Овчарук О. В. Розвиток компетентнісного підходу: стратегічні орієнтири міжнародної спільноти / О. В. Овчарук //

Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В.Овчарук. – Київ : КІС, 2004. – С. 66–72.

228. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.

229. Олімпійська Академія України : Статут [Електронний ресурс] // Олімпійська Академія України. – Режим доступу: <http://www.oau-ukr.com/2014-02-18-19-44-20/statut.html> (дата звернення: 11.10.2016). – Назва з екрана.

230. Олімпійські знання майбутнім фахівцям з фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс] // Олімпійська академія України : [сайт]. – Режим доступу: <http://oau-ukr.com/olimpiiska-osvita/vishcha-shkola.html> (дата звернення: 17.11.2017). – Назва з екрана.

231. Олімпійські надії Донеччини – 2016: Ольга Ляхова [Електронний ресурс] // Донецька обласна державна адміністрація : [сайт]. – Режим доступу: <http://dn.gov.ua/olimpijski-nadiyi-donechchynu-2016-olga-lyahova/> (дата звернення: 19.11.2016). – Назва з екрана.

232. Омеляненко В. Л. Теорія і методика виховання : навч. посіб. / В. Л. Омеляненко, А. І. Кузьминський. – Київ : Знання, 2008. – 415 с.

233. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.

234. Онищенко Борис Григорович [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Онищенко\\_Борис\\_Григоровичи](https://uk.wikipedia.org/wiki/Онищенко_Борис_Григоровичи) (дата звернення: 30.04.2016). – Назва з екрана.

235. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси: Черкас. нац. ун-т імені Б. Хмельницького, 2016. – 92 с.

236. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Київ: Академвидав, 2003. – 446 с.

237. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я: навч. посіб. / В. М. Оржеховська. – [2-ге вид., допов.]. – Черкаси: Чабаненко Ю. А., 2007. – 216 с.

238. Оржеховська В. М. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська, Л. І. Габора. – Київ, 2004. – 219 с.

239. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя: орієнт. прогр. для установ післядиплом. пед. освіти та пед. навч. закл. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Київ, 2004. – 37 с.

240. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т. М. Осадченко. – Житомир, 2017. – 251 с.

241. Особливості навчально-методичного забезпечення навчальних дисциплін «Основи охорони праці» та «Цивільний захист» / В. П. Матейчик, Г. Ф. Гусєв, С. Т. Сусло, М. В. Половко, І. В. Самойленко] // Вестник Харківського національного автомобільно-дорожного університета. – 2012. – Вып. 59. – С. 38–41.

242. Паламарчук В. Ф. Проблеми освоєння передового педагогічного досвіду / В. Ф. Паламарчук // Педагогіка. – 1989. – Вип. 28. – С. 81–100.

243. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Палічук Юрій Іванович. – Тернопіль, 2011. – 215 с.

244. Панчук Н. С. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов ВУЗа : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики» / Н. С. Панчук. – Кемерово, 2007. – 20 с.

245. Пащенко О. Ейдетика – що це? / О. Пащенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 11. – С. 16–17.

246. Пащенко О. Ейдетика для розвитку й навчання / О. Пащенко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 10. – С. 16–18.

247. Педагогіка / под. ред. Ю. К. Бабанського. – Москва : Просвещение, 1983. – С. 7–8.

248. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. – Київ : Пед. думка, 2001. – 514 с.

249. Передовий педагогічний досвід: теорія і методика / за ред. Л. Л. Момот. – Київ, 1990. – 141 с.

250. Персоналії в історії національної педагогіки. 22 видатних українських педагоги: підручник / А. М. Бойко, В. Д. Бардінова [та ін.]; підзаг. ред. А. М. Бойко. – Київ : Професіонал, 2004. – 576 с.

251. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Петров Вадим Олегович. – Ростов-на-Дону, 2005. – 201 с.

252. Петрочко Ж. В. Соціалізація особистості / Ж. В. Петрочко // Енциклопедія освіти / АПН України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – Київ : Юрінком Інтер, 2008. – С. 835–836.

253. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска //

Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.

254. Плахтій П. Д. Система підготовки студентів природничого факультету до здорового способу життя та викладання основ здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах України (з досвіду роботи) / П. Д. Плахтій, В. І. Шахненко // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє». – 2009. – № 862, вип. 6. – С. 119–122.

255. Погребняк В. А. Фізичне виховання в історико-педагогічному розвитку. Формування здорового способу життя / В. А. Погребняк // Педагогіка. Інтегрований курс теорії та історії: навч.-метод. посіб.: у 2 ч. / за ред. А. М. Бойко. – Київ : ВІПОЛ; Полтава: АСМІ, 2004. – Ч. 2. – С. 275–296.

256. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособ. для вузов / И. П. Подласый. – Москва : ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.

257. Поліщук М. Як покращити здоров'я українця?: фізичний стан людини тільки на 10 % залежить від якості медичної допомоги / М. Поліщук // День. – 2012. – 18 січ. – С. 6.

258. Положення «Про Департамент освіти і науки Полтавської обласної державної адміністрації» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://poltav-oblosvita.gov.ua/mgolovne-upravlinnia/polozhennya-pro-golovne-upravlinnya-osviti-i-nauki.html> (дата звернення: 23.10.2017). – Назва з екрана.

259. Положення про навчально-методичний комплекс дисципліни / Укладачі: Р. А. Сітарчук, Т. С. Япринець, Н. М. Савельєва. – Полтава : ПНПУ, 2017. – 32 с.

260. Положення про проведення традиційної легкоатлетичної естафети на призи газети «Полтавський вісник», присвяченої Дню міста // Полтавський вісник. – 2016. – № 40. – С. 4.

261. Полтавська обласна державна адміністрація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.adm-pl.gov.ua/page/upravlinnya-u-spravah-simyi-molodi-ta-sportu-poltavskoyi-oblderzhadministraciyi> (дата звернення: 14.11.2017). – Назва з екрана.

262. Полтавське обласне відділення Національного олімпійського комітету України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nos.poltava.ua/about> (дата звернення: 18.10.2017). – Назва з екрана.

263. Полтавщина на світовій арені спорту [Електронний ресурс] // Welkom to Poltava: [сайт]. – Режим доступу: <http://orenda.pl.ua/read/poltavschina-na-svitovij-areni-sportu> (дата звернення: 18.10.2017). – Назва з екрана.

264. Поляков С. Д. В поисках реалистического воспитания / С. Д. Поляков. – Москва: Центр «Педагогический поиск», 2004. – 176 с.

265. Поняття особистості в психології та фактори її формування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studopedia.org/6-105035.html> (дата звернення: 23.11.2017). – Назва з екрана.

266. Приходченко К. І. Творче освітньо-виховне середовище: теоретичний і практичний концепти: монографія / К. І. Приходченко. – Донецьк: Вид-во «Ноулідж» (донецьке відділення), 2011. – 382 с.

267. Прокопенко Георгій Якович [Електронний ресурс] // Вікіпедія: [сайт]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Прокопенко\\_Георгій\\_Якович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Прокопенко_Георгій_Якович) (дата звернення: 13.11.2016). – Назва з екрана.



268. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.

269. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – Москва : Когито-Центр, 2002. – 396 с.

270. Равен Дж. Педагогическое тестирование: проблемы, заблуждения, перспективы : пер. с англ. / Дж. Равен. – Москва : Когито-Центр, 1999. – 144 с.

271. Радул В. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя : навч. посіб. / В. В. Радул, В. О. Кравцов, М. В. Михайличенко. – [2-ге вид., допов.]. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2007. – 251 с.

272. Раціональне харчування – запорука нашого здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/5667-ratsionalne-harchuvannya-zaporuka-nashogo-zdorovya> (дата звернення: 20.12.2017). – Назва з екрана

273. Регламент № 70 проведення Міжнародного студентського спорту від 07.09.2017 р. : затверджено Головою Комітету з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України : положення. – Полтава, 2017. – 4 с.

274. Родионов В. А. Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе / В. А. Родионов, М. А. Ступницкая. – Ярославль : Академия развития : Академия Холдинг, 2001. – 160 с.

275. Роєнко С. О. Партнерство як умова ефективної організації соціально-педагогічної практики студентів / С. О. Роєнко // Актуальні проблеми підготовки соціальних педагогів : матеріали наук.-метод. семінару, (Умань, 24 квіт. 2013 р.). – Умань : ПП Жовтий, 2013. – С. 131–133.

276. Розминка і розтягування [Електронний ресурс] // Українська федерація хортингу : [сайт]. – Режим доступу:

<http://horting.org.ua/node/997> (дата звернення: 23.09.2017). – Назва з екрана.

277. Романенко Віталій Петрович [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Романенко\\_Віталій\\_Петрович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Романенко_Віталій_Петрович) (дата звернення: 10.01.2016). – Назва з екрана.

278. Романовський О. Г. Філософія досягнення успіху / О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2003. – 696 с.

279. Рубинштейн С. Л. Основи общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – Т. 2. – Москва : Педагогика, 1989. – 664 с.

280. Рыбачук Н. А. Проект здоровья / Н. А. Рыбачук // Народное образование. – № 9. – 2002. – С. 231–233.

281. Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в поза навчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня д-ра. пед. наук: спец. 13.00.05 / Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2004. – 42 с.

282. Садло О. Філософські підходи до інтерпретації поняття «свідомість» / О. Садло // Наукові записки. – Вип. 95(1). – С. 270–274.

283. Свиридюк О. В. Здоров'язбережувальне середовище як засіб становлення особистості / О. В. Свиридюк // Андрагогічний вісник: Наукове електронне періодичне видання. – Вип. 5. – 2014. – С. 139-145.

284. Свістельник І. Р. Інформаційна компетентність науковців вищої фізкультурної освіти / І. Р. Свістельник // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки». – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 356–358.

285. Селевко Г. Компетентности и их классификация / Г. Селевко // Народное образование. – 2004. – № 4. – С. 138–143.

286. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. / Г. К. Селевко. – Москва : НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 2. – 816 с. – (Серия «Энциклопедия образовательных технологий»).

287. Семененко І. М. Підручник як засіб організації навчальної діяльності / І. М. Семененко // Проблеми сучасного підручника. – Київ : Пед. думка, 2008. – Вип. 8. – 544 с.

288. Сенченко В'ячеслав Володимирович [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Сенченко\\_В%27ячеслав\\_Володимирович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Сенченко_В%27ячеслав_Володимирович) (дата звернення 23.09.2017). – Назва з екрана.

289. Сериков Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. – Екатеринбург ; Челябинск : ЧГПУ, 1999. – 242 с.

290. Серьожникова Р. К. Основы психологии і педагогіки : навч. посіб. / Р. К. Серьожникова. – Київ : ЦУЛ, 2003. – 243 с.

291. Слостенин В. А. Педагогика профессионального образования / В. А. Слостенин. – Москва : Академия, 2006. – 368 с.

292. Слободчиков В. И. Образовательная среда: реализация целей образования в пространстве культуры / В. И. Слободчиков // Новые ценности образования. Культурные модели школы. – Москва, 1997. – Вып. 7. – С. 177–184.

293. Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничука. – Київ, 1974. – 776 с.

294. Словник української мови: в 11 т. / [ред. колег. І. К. Білодід (голова) та ін.]. – Київ : Наук. думка, 1970 – Т. 1. – 799 с.

295. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2003. – 272 с.

296. Соловей С. Удосконалення виховної системи вищого навчального закладу у світлі Болонського процесу / С. Соловей, В. Демчик // Рідна школа. – 2005. – № 6. – С. 3–9.

297. Соловьев Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) : учеб.пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – Москва :Илекса, 2009. – 432 с.

298. Сонькин В. Д. Рациональное питание / Валентин Дмитриевич Сонькин. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

299. Соціальна робота: технологічний аспект / за ред. А Й. Капської. – Київ : ДЦССМ, 2004. – 364 с.

300. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/Сніду: навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студ. вищ. пед. навч. закладів / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречішкіна та ін.]; за ред. С. В. Страшка. – [2-е вид., перероб. і допов.]. – Київ : ОсвітаУкраїни, 2006. – 260 с.

301. Сівак Н. Соціалізація майбутнього вчителя в умовах соціально-педагогічного партнерства / Н. Сівак // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2014. – № 101, ч. 2. – С. 180–185.

302. Спортивна Полтавщина [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/kremenlev/ss-44705508> (дата звернення: 25.09.2017). – Назва з екрана.

303. Стерлик Владимир Иванович [Электронный ресурс]. – Режим доступу: [http://www.wikiwand.com/ru/Стерлик\\_Владимир\\_Иванович](http://www.wikiwand.com/ru/Стерлик_Владимир_Иванович) (дата обращения: 29.09.2017). – Название с экрана.

304. Стойко О. О. Нарешті я не палю, або легкий спосіб кинути палити / О. О. Стойко // Психологічна газета. – 2008. – № 12. – С. 3–24.

305. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.

306. Сухомлинський В. А. О воспитании / В. О. Сухомлинський. – Москва, 1975. – С. 33.

307. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. школа, 1976. – Т. 2: Сто порад вчителю. – 657 с.

308. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. школа, 1976. – Т. 1: Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. Духовний світ школяра. Методика виховання колективу. – 402 с.

309. Тамара Пангелова – чемпіонка СРСР! [Електронний ресурс] // Полтава. Спорт :[сайт]. – Режим доступу: <https://sport.pl.ua/news/3396> (дата звернення: 18.11.2017). – Назва з екрана.

310. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) : учеб.-метод. пособ. для учителя / Н. В. Тамарская, С. В. Русакова, М. Б. Гагина. – Калининград : Изд-во КГУ, 2002. – 31 с.

311. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. – Київ : Олімп. літ., 2006. – 88 с.

312. Тевкун В. В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / В. В. Тевкун // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». – 2014. – Вип. 115. – С. 227–230.

313. Терегулов Ф. Ш. Передовой педагогический опыт : теория распознавания, изучения, обобщения, распространения и внедрения / Ф. Ш. Терегулов. – Москва : Педагогика, 1991. – 141 с.

314. Ткаченко Надія Володимирівна [Електронний ресурс] // Національний олімпійський комітет України. Донецьке обласне відділення: [сайт]. – Режим доступу: <http://noc-donetsk.org/olimpijtsi-donbasu/15-olimpijtsi-donbasu/22-tkachenko-nadiya-volodimirivna> (дата звернення: 13.11.2017). – Назва з екрана.

315. Ткаченко В. Змістово структурові аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології» / Вадим Ткаченко // Витоки педагогічної майстерності. – 2013. – Вип. 12. – С. 315–319.

316. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу: [www.nbuiv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf) (дата звернення: 28.10.2017). – Назва з екрана.

317. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / Т. І. Туркот. – Київ : Кондор, 2011. – 628 с.

318. Турчак А. Л. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів : навч.-метод. посіб. / А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. – 215 с.

319. Указ Президента України № 392/2013 «Про відзначення державними нагородами України» : станом на від 25 липня 2013 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://www.president.gov.ua/documents/3922013-15495> (дата звернення: 18.10.2017). – Назва з екран.

320. Указ Президента України № 429/2016 «Про відзначення державними нагородами України спортсменів та тренерів національної збірної команди України на Іграх XXXI Олімпіади» : станом на 4 жовтня 2016 р. [Електронний ресурс] // Президент Україна : [сайт]. – Режим доступу: (дата звернення: 27.10.2016). – Назва з екрана.

321. Учасники Олімпійських ігор Полтавської області [Електронний ресурс] // Полтавське обласне відділення національного олімпійського комітету України : [сайт]. – Режим доступу: [http://noc-poltava.at.ua/index/olimpijsi\\_poltavshhini/0-8](http://noc-poltava.at.ua/index/olimpijsi_poltavshhini/0-8) (дата звернення: 28.10.2016). – Назва з екрана.

322. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. – Москва : Гос. уч.-пед. изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1953. – Т. 1: О воспитании привычек. – 256 с.

323. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : в 2-х т. / К. Д. Ушинський. – Т. 2: Людина як предмет виховання. – 207 с.

324. Ушинський К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. / К. Д. Ушинский. – Москва, 1990. – Т. 5. – 456 с.

325. Фельдштейн Д. И. Психология становления личности / Д. И. Фельдштейн. – Москва, 1994. – 186 с.

326. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочковой. – Москва : Теревинф, 2009. – 272 с.

327. Философский энциклопедический словарь / [гл. редакция: Л. Ф. Ильичев, П. Н. Федосеев, С. М. Квалев, В. Г. Панов]. – Москва : Сов. энцикл., 1983. – 840 с.

328. Філонов Т. М. Виховний процес: методологія і специфіка дослідження / Т. М. Філатов // Педагогіка. – 2000. – № 9. – С. 10.

329. Філософський словник / [за ред. В. І. Шинкарука]. – [2-ге вид. і допов.]. – Київ : Голов. ред. УРЕ, 1986. – 389 с.

330. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищих пед. закл. освіти / М. М. Фіцула. – Київ : Академія, 2002. – 528 с.

331. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – Київ : Академвидав, 2014. – 456 с.

332. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищих пед. закл. освіти / М. М. Фіцула. – Київ : Академія, 2000. – 544 с.

333. Формування здорового способу життя молоді: проблеми, перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко [та ін.]. – Київ : Укр. ін-т соц. досліджень, 2010. – 207 с.

334. Фотинюк В. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовленості інженерів-механіків авіаційної галузі / В. Фотинюк // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2012. – № 2. – С. 40–48.

335. Хакен Г. Синергетика / Г. Хакен; [под ред.: Ю. Л. Климонтовича, С. М. Осовца]. – Москва : Мир, 1980. – 404 с.

336. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів / О. Є. Халло // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. – Вип. 45(106). – С. 168–170.

337. Хоменко П. В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури : монографія / Павло Віталійович Хоменко. – Полтава: Видавництво ПНПУ, 2012. – 476 с.



338. Хорни К. Самосознание / К. Хорни. – Москва : Фолио, 1996. – 280 с.

339. Хто в Полтаві отримує іменні спортивні стипендії [Електронний ресурс] // Коло : газета, 2011. – 14 берез. – Режим доступу: <http://archive.kolo.poltava.ua/2011/03/14/xto-v-poltavi-otrimuye-imenni-sportivni-stipendii>(дата звернення: 26.08.2017). – Назва з екрана.

340. Хуторской А. В. Ключевые компетенции: технология конструирования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 55–61.

341. Цина А. Формування саморегуляції майбутнього вчителя технологій в процесі особистісно-орієнтованої професійної підготовки [Електронний ресурс] / Андрій Цина. – Режим доступу: [http://library.udpu.org.ua/library\\_files/zbirnik\\_nauk\\_praz/2010/2010\\_3\\_37.pdf](http://library.udpu.org.ua/library_files/zbirnik_nauk_praz/2010/2010_3_37.pdf) (дата звернення 28.11.2016). – Назва з екрана.

342. Чайка В. М. Основи дидактики : навч. посіб. [для студ. вищихнавч. закладів] / В. М. Чайка. – Київ : Академвидав, 2011. – 240 с.

343. Чельник К. Харчування дітей у школі – як не нашкодити? / К. Чельник // Відкритий урок : розробки, технології, досвід. – 2008. – № 2. – С.14–15.

344. Чепа М. Психологічні особливості формування тютюнозалежності та шляхи її подолання / М. Чепа // Безпека життєдіяльності. – 2004. – № 5. – С. 21–26.

345. Чешенко О. І. Основні аспекти здоров'язбережувальної роботи у середовищі навчального закладу / О. І. Чищенко // Наша школа. – 2013. – №4. – С. 35–40.

346. Чижевський Б. Г. Організаційно-педагогічні умови становлення ліцеїв в Україні / Б. Г. Чижевський. – Київ : Ін-т педагогіки АПН України, 1996. – 249 с.

347. Что такое холестерин [Электронный ресурс] // JUSTLADY : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.justlady.ru/health/1750/> (дата обращения: 29.10.2017). – Название с экрана.

348. Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі : підруч. для студ. магістратури / Ю. О. Шабанова ; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. – Дніпропетровськ : НГУ, 2014. – 120 с.

349. Шаповалова В. Ефективність діяльності шкіл сприяння зміцненню здоров'я в Україні і перспективи на майбутнє / В. Шаповалова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 121–122.

350. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн., 2006. – Ч. 1. – 272 с.

351. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів/ Б. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн., 2007. – Ч. 2. – 248 с.

352. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Шиян Ольга Володимирівна ; Дніпропетров. держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2004. – 201 с.

353. Шмуклер Е. Г. Химический состав табачного дыма как фактор жизнедеятельности человеческого организма / Е. Г. Шмуклер // Химия. – 2009. – № 2. – С. 29–37.

354. Що потрібно знати про тютюнопаління // Все для вчителя. – 2004. – № 28. – С. 97–99.

355. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння / О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 163–165.

356. Ягупов В. В. Педагогіка : [навч. посіб.] / В. В. Ягупов. – Київ : Либідь, 2002. – 560 с.
357. Як виглядає Олімпійське золото, здобуте полтавцем 37 років тому [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://doa.in.ua/news/1553> (дата звернення: 29.10.2017). – Назва з екрана.
358. Як розпізнати наркомана // Безпека життєдіяльності. – 2003. – № 11. – С. 32–34.
359. Янчук Дмитро Миколайович [Електронний ресурс] // Вікіпедія : [сайт]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Янчук\\_Дмитро\\_Миколайович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Янчук_Дмитро_Миколайович) (дата звернення: 28.07.2017). – Назва з екрана.
360. «1972 Summer Olympics–München, Germany–Canoeing» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.rotowire.com/?g=18&sp=CAN> (дата звернення: 28.09.2017). – Назва з екрана.
361. Bahrii V. Protses formuvannia ta udoskonalennia profesiinykh umin yak osnova dlia profesiinoi innovatsiinoi diialnosti / V. Bahrii // Visnyk Lvivskoho universytetu. – Lviv, 2009. – Vyp. 25, ch. 2. – S. 82–91. – (Seriiia pedahohichna).
362. Filipiak E. Nauczycielwobecwyzwań izagrożeń edukacji XXI wieku / E. Filipiak // Nauki pedagogicz new Polsce / red.: L. Lewowicki, M. Szamański. – Kraków : Wyd. Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, 2004. – S. 36–49.
363. Garkusha S. V. State policy on the health and healthy lifestyles for children and youth in Ukraine / S. V. Garkusha // Studia Universitatis Moldaviae. Seria: Științe ale Educației. Pedagogie. – Chișinău :Universitatea de Stat din Moldova, 2014. – Nr. 5(75). – P. 95–96.
364. Hahn D. B. Focus on health / D. B. Hahn., W. A. Payne. – [Third edition]. – Boston : WCB Hill, 1997. – 515 p.

365. Iryna Amshennikova [Електронний ресурс] // Wikipedia. – Режим доступу: [https://en.wikipedia.org/wiki/Iryna\\_Amshennikova](https://en.wikipedia.org/wiki/Iryna_Amshennikova) (дата звернення: 19.10.2017). – Назва з екрана.

366. Missfit: изменит тебя и твою жизнь [Електронний ресурс] // Missfi. – Режим доступу: <https://missfit.com.ua/default.htm> (дата звернення: 29.10.2017). – Назва з екрану.

367. O'Neill D. K. Why educate little scientists? Examining the potential of practice-based scientific literacy / D. K. O'Neill, J. L. Polman // *Journal of Research in Science Teaching*. – 2004. – Nr 41(3). – P. 234–266.

368. Podgórecki J. Moralne aspekty komunikacji społecznej / J. Podgórecki // *Homo communicus. Szkice pedagogiczne* / red. W. Kojs. – Katowice : Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, 2000. – S. 23–28.

369. Raven J. Education and the competencies required in modern society / J. Raven // *Higher Education Review*. – 1982. – № 15. – P. 47–57.

370. Raven J. Quality of life, the development of competence, and higher education / J. Raven // *Higher Education Review*. – 1984. – № 13. – P. 393–404.

371. Raven J. Stability and change in norms over time and culture: The story at the turn of the century / J. Raven // *Uses and Abuses of Intelligence: Studies Advancing Spearman and Raven's Quest for Non-Arbitrary Metrics*. – New York : Royal Fireworks Press ; Edinburgh ; Scotland : Competency Motivation Project ; Budapest ; Hungary: EDGE, 2008. – Ch. 8. – P. 213–257.

372. Raven J. Using the Romanian data to replicate the IRT-based Item Analysis of the SPM+: Striking achievements, pitfalls, and lessons / J. Raven // *Uses and Abuses of Intelligence: Studies Advancing Spearman and Raven's Quest for Non-Arbitrary Metrics*. – New York : Royal Fireworks Press ; Edinburgh ;

Scotland : Competency Motivation Project ; Budapest, Hungary: EDGE, 2008. –Ch. 5. – P. 127–159.

373. Weissman M. Depressed adolescents grown up / M. Weissman // Journal of the American Medical Association, 1999. – № 281(18). – P. 1707–1713.

374. Williams M. H. Nutrition for health, fitness and sport / M. H. Williams. – [Fifth edition]. – Boston : WCB / McGraw – Hill, 1999. – 512 p.

# ДОДАТКИ

*Додаток А*

## **Положення про обласні змагання з туризму серед студентської молоді**

### **1. Головні завдання змагань:**

- пропаганда та популяризація спортивного туризму серед студентської молоді;
- перевірка й підвищення рівня технічної та тактичної майстерності спортсменів-туристів;
- формування знань, умінь і навичок виживання в складних природних умовах;
- сприяння підвищенню безпеки та охорони навколишнього середовища.

### **2. Керівництво змаганнями:**

- Керівництво з підготовки та проведення змагань з туризму здійснює організаційний комітет.
- Проведення змагань здійснює оргкомітет та головна суддівська колегія, склад яких затверджується.
- Суддівську бригаду із представників кожної команди формує головний суддя змагань.
- Забезпечення необхідних заходів безпеки покладається на керівників делегації.

### **3. Термін та місце проведення змагань:**

- Змагання проводяться (вказати терміни) на базі (вказати місце проведення).
- Заїзд учасників змагань та встановлення наметових містечок (за бажанням учасників) (вказати час і місце).

- Початок змагань (вказати час).
- Закінчення змагань (вказати час і місце).

#### **4. Загальні умови проведення змагань:**

- Змагання проводяться згідно з чинними «Правилами проведення змагань із спортивного туризму».
- Проживання та приготування їжі під час змагань – у польових умовах. Команди повинні мати необхідне спорядження для проживання в польових умовах.

#### **5. Учасники змагань:**

- До участі в змаганнях з туризму допускаються спортсмени, які є студентами вищих навчальних закладів та мають дозвіл лікаря на участь у змаганнях.
- До складу делегації входять:
  - керівник делегації;
  - суддя;
  - команда конкурсної програми – наприклад, 3 хлопці та 2 дівчини.

#### **6. Програма змагань:**

- смуга туристичної техніки – (вказати час і місце);
- конкурс на кращу туристичну кашу – (вказати час і місце);
- конкурс на кращу туристичну пісню – (вказати час і місце);
- туристична естафета – (вказати час і місце).

#### **7. Підбиття підсумків та нагородження переможців:**

- З кожного виду змагань визначаються переможці, що посіли 1, 2, 3 місця.
- Результати переможців змагань визначаються за сумою місць, що посіли учасники змагань. У разі рівності суми місць, перевагу надають команді, що має більш високі результати на дистанції «смуга туристичної техніки».

- Переможці нагороджуються грамотами та цінними подарунками.

#### **8. Протести:**

- Апеляцію до арбітражної комісії можуть подавати лише офіційні представники команд не пізніше як за 30 хвилин після фінішу команди, та не пізніше ОДНІЄЇ ГОДИНИ після оголошення попередніх результатів змагань.

#### **9. Фінансування змагань:**

- Витрати на організацію та проведення зональних змагань покладаються на організації – учасників змагань.

- Витрати на організацію та проведення фінальних змагань покладаються на бюджет організації, яка проводить змагання.

- Витрати на проїзд та харчування учасників змагань за рахунок організацій, які відряджають.

#### **10. Порядок і термін подачі заявок:**

- Попередні заявки на участь у змаганнях із вказаним кількісним складом команди надаються (вказати час і місце), за телефонами (вказати телефон).

- Поіменну заявку, завірену начальником відділу освіти, головою територіальної профспілкової організації, лікарем, який допустив учасників до змагань, та представником команди подають до мандатної комісії на місці проведення змагань до (вказати час). За вимогою мандатної комісії (у разі виникнення протесту) учасники повинні представити копію залікової книжки.

- У разі відсутності вказаних документів команди (або спортсмени) до змагань не допускаються.

- Керівники делегації несуть повну відповідальність за достовірність поданих до мандатної комісії документів.



• Організаційний комітет залишає за собою право вносити зміни і доповнення до цього Положення без офіційного попередження учасників змагань.

### **11. Умови перебігу:**

1. *Смуга перешкод, можливі етапи:* зняття та установа палатки; «Маятник»; «Паралелі»; «Навісна переправа»; «Колода»; «Переправа по жердинах»; «Ромб»; «Метелик»; «Павутина».

2. *Туристична естафета:* укладення рюкзака, розпалювання багаття (перепалювання нитки, натягнутої на певній висоті від розкладеного багаття); біг по купинах, перенесення потерпілого.

3. *Конкурс на кращу туристичну кашу:* її смак, вигляд, сервірування столу.

4. *Туристична пісня:* презентація змісту, майстерність виконання (дозволяється супровід групи підтримки).

Додаток Б

**Тест «Самооцінка сили волі»**

**Інструкція.** На подані нижче 15 запитань можна відповісти:

«Так» – 2 бали;

«Не знаю», «Буває», «Трапляється» – 1 бал;

«Ні» – 0 балів.

Кількість балів ставити відразу навпроти твердження.

**Тест опитувальника**

з/п	Запитання	К-ть балів
1	Чи можете Ви завершити розпочату роботу, якщо вона Вам не цікава, хоча й термін, і обставини дозволяють Вам на деякий час відкласти її та повернутися згодом?	
2	Чи бувало так, що Ви долали без особливих зусиль внутрішній спротив, коли необхідно було виконати те, що Вам було неприємним (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?	
3	Коли Ви потрапляєте в конфліктну ситуацію на роботі або в щоденному житті, чи здатні Ви опанувати себе настільки, щоб поглянути на неї максимально об'єктивно?	
4	Якщо Вам приписали дієту, чи зможете Ви подолати всі кулінарні спокуси?	
5	Чи зможете Ви прокинутися раніше, ніж зазвичай, як було заплановано ввечері?	
6	Чи залишитеся Ви на місці пригоди, щоб дати свідчення?	
7	Чи швидко Ви відповідаєте на листи?	
8	Якщо Ви відчуваєте страх летіти літаком або відвідати зубного лікаря, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останню хвилину не змінити рішення?	
9	Чи прийматимете дуже неприємні на смак ліки, які Вам призначив лікар?	

10	Чи дотримаєтеся даної Вами зопалу обіцянки, навіть якщо її виконання принесе Вам немало клопоту? Чи є Ви людиною слова?	
11	Чи зможете у разі нагальної необхідності без сумнівів поїхати в незнайоме Вам місто?	
12	Чи чітко дотримуєтеся режиму дня: вчасно встаєте, їсте, навчаєтеся, прибираєте тощо?	
13.	Чи ставитеся Ви недоброчливо до бібліотечних боржників?	
14	Чи правда, що навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти виконання термінової роботи?	
15	Чи зможете Ви припинити сварку і замовкнути незалежно від того, якими образливими не були б слова протилежної сторонни?	

**Загальна сума балів:**

0–12 – сила волі слабка;

13–21 – сила волі середня;

22–30 – велика сила волі.

*Додаток В*

**Приклад навчальної програми вибіркової навчальної  
дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять  
фізичною культурою»**

Сторінка 1

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Голова Вченої ради**

\_\_\_\_\_ факультету

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(П. І. П.)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ року

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**Вибіркової навчальної дисципліни  
«Менеджмент безпеки під час занять фізичною  
культурою»**

підготовки здобувачів освітнього ступеня

«бакалавр»/«магістр»

Галузь знань

Спеціальність / напрям підготовки

Предметна спеціалізація/Спеціалізація

(за наявності)

20\_\_ рік

Навчальна програма навчальної дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять фізичною культурою»

підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю (предметною спеціалізацією/спеціалізацією)/ напрямом підготовки \_\_\_\_\_ - \_\_стор.

Розробник програми: Момот О.О., зав. кафедрою, к. пед. н., доц.

Навчальну програму навчальної дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять фізичною культурою» обговорено і схвалено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р.  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (П.І.П.)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми \_\_\_\_\_  
(підпис) (П.І.П.)

Рецензент програми:

\_\_\_\_\_  
(П. І. П., науковий ступінь, вчене звання, посада НПП, місце роботи)

## ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять фізичною культурою» складена відповідно до \_\_\_\_\_

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є причини порушень правил безпеки під час проведення занять із фізичної культури; обов'язки та права посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Вивчення цього курсу передбачає зв'язок із теорією та методикою фізичного виховання, безпекою життєдіяльності.

**Мета:** формувати знання безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою і вміння організувати, проводити заняття, змагання з урахуванням ризику виникнення небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків.

**Основними завданнями** є опанування знаннями, вміннями й навичками вирішувати професійні завдання з обов'язковим урахуванням вимог щодо безпеки під час проведення занять із фізичної культури; оволодіння загальнокультурними та професійними компетенціями з питань безпеки життєдіяльності, які пов'язані з збереженням життя та здоров'я під час занять фізичною культурою.

### **Програмні компетентності:**

#### **Загальні:**

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність планувати та управляти часом.

- Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність використовувати іноземну мову в професійній діяльності.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність міжособистісної взаємодії.
- Здатність здійснення безпечної діяльності.
- Прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання основних гігієнічних норм.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність до формування світогляду й аналізу розвитку людського буття, суспільства, природи.
- Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку й ведення здорового способу життя.

**Фахові:**

- Здатність використовувати у процесі навчання та виконання професійних завдань засвоєні знання з техніки безпеки під час занять фізичною культурою;
- Здатність застосовувати правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій із учнівською і студентською молоддю;
- Здатність аналізувати небезпеку під час проведення занять із фізичної культури.
- Здатність визначати закономірності, розвиток та форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

- Здатність використовувати під час навчання й виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи й умови ведення здорового способу життя.

- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

#### **Результати навчання:**

- Знати основні правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою; основні причини травм та нещасних випадків під час занять фізичною культурою, засоби їх усунення.

- Відтворити правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською та студентською молоддю;

- Назвати вимоги до учасників, складу груп і керівників туристських подорожей.

- Застосовувати адекватні підходи та засоби до збереження життя і здоров'я.

- Вміти використовувати спортивний інвентар та обладнання для проведення занять фізичною культурою.

- Оцінювати стан готовності спортивного інвентарю й місця проведення занять фізичною культурою, змагань із видів спорту.

- Вміти обґрунтувати нормативно-організаційні заходи забезпечення техніки безпеки.

- Аналізувати небезпеку під час проведення занять із фізичної культури.

Навчальна дисципліна вибіркова.



## **Програмний зміст навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1.** Класифікація видів, подій і причин порушень правил безпеки під час проведення занять із фізичної культури.

**Тема 1.** Види подій та головні причини травм, нещасних випадків і ушкоджень під час проведення занять із фізичної культури

Види подій, що призвели до нещасного випадку невинуваченого характеру. Причини нещасного випадку чи травми. Місце подій.

**Тема 2.** Причини травм, нещасних випадків та ушкоджень під час навчально-тренувальних занять і змагань

Незадовільний стан місць проведення занять, змагань і невідповідність умов їх проведення. Недостатня організація навчально-тренувальних занять та змагань. Неправильна методика проведення навчальних занять, тренувань і змагань. Порушення правил лікарського контролю за здоров'ям осіб, які займаються ФВйС. Недостатня виховна робота. Неприятливі метеорологічні умови.

**Тема 3.** Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу та проведення спортивних змагань.

Вимоги правил безпеки під час проведення занять із легкої атлетики, кросової підготовки. Вимоги правил безпеки під час проведення занять із лижної підготовки. Вимоги правил безпеки під час проведення занять із плавання. Вимоги правил безпеки під час проведення занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол). Вимоги правил безпеки під час проведення занять із гімнастики, аеробіки.

**Тема 4.** Основні обов'язки та права посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу проведення спортивних змагань.

Обов'язки посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу та проведення спортивних змагань. Права посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.

**Змістовий модуль 2.** Проведення туристських походів, експедицій та екскурсій із учнівською і студентською молоддю

**Тема 1.** Правила проведення туристських походів, експедицій та екскурсій із учнівською і студентською молоддю

Загальні положення. Права та обов'язки адміністрації організації, яка проводить туристську подорож.

**Тема 2.** Вимоги до учасників, складу груп і керівників туристських подорожей

Основні вимоги до учасників, складу груп та керівників туристських подорожей

**Тема 3.** Обов'язки і права керівника та заступника керівника подорожі

Обов'язки керівника та заступника керівника подорожі. Права керівника й заступника керівника подорожі. Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних походів та експедицій.

**Рекомендована література:**

1. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки: навч. посіб. / В. В. Бегун, І. М. Науменко. – К., 2004. – 328 с.

2. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закл. освіти України I-IV рівнів акредитації] / за ред. Є. П. Желібо, В. М. Пічі. – Львів : Піча Ю.В., К. : «Каравела», Львів : «Новий світ», 2002. – 328 с.

3. Березуцький В. В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / В. В. Березуцький, Л. А. Васьковець, Н. П. Вершиніна. – [за ред. проф. В. В. Березуцького]. – Х. : Факт, 2005. – 348 с.

4. Васильчук М. В. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності / М. В. Васильчук, М. К. Медмідь, Л. С. Сачков. – К. : Фенікс, 2000. – С. 84–120.

5. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

6. Годик М. А. Спортивна метрологія / М. А. Годик. – М. : ФИС, 1988. – 192 с.

7. Джигирей В. С. Безпека життєдіяльності / В. С. Джигирей. – Львів : – Афіша, 1999. – 254 с.

8. Калязін Ю. В. Безпека життєдіяльності : метод. вказівки [до практичних робіт для студентів педагогічного університету]. – Полтава, Центр ПДПУ. – 2003. – 70 с.

9. Касьянов М. А. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / М. А. Касьянов, Ю. П. Ревенко, В. О. Медяник, І. М. Арнаут, О. М. Друзь, Ю. А. Тищенко. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – 284 с.

10. Кузнецов В. О. Концепція освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» / В. О. Кузнецов, В. В. Мухін, О. Ю. Буров // Інформаційний вісник. Вища освіта. – К., 2001. – № 6. – С. 6–17.

11. Ліпкан В. А. Безпекознавство : навч. посіб. / В. А. Ліпкан. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2003. – 208 с.

12. Нормативні положення та методичні вказівки до правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту : метод. реком. для наук.-пед. працівників і студентів ун-ту / уклад. Т. В. Жалій, О. О. Момот. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. – 57 с.

13. Тер-Ованесян А. А. Педагогіка спорту / А. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 257 с.

14. Яким Р. С. Безпека життєдіяльності людини / Р. С. Яким. – Львів : Бескет Біт, 2005. – 304 с.

**Форма підсумкового контролю успішності навчання**  
– залік.

**Засоби діагностики успішності навчання:**

- 1) усне опитування під час практичних занять;
- 2) виконання робіт із використанням демонстративного матеріалу;
- 3) виконання практичних завдань;
- 4) індивідуальні та самостійні завдання.

Додаток Г

**Приклад методичної поради № 7**  
**«Відмовтесь від фаст-фудів. Швидке харчування – це лише яскрава обкладинка, подивіться, що всередині»**

Словосполучення фаст-фуд, яке у перекладі з англійської мови – «швидка їжа», звично увійшло в наше життя. Напевно, неможливо знайти людину, яка б жодного разу не їла на вулиці.

Вам знайоме відчуття, коли дуже хочеться їсти, а часу зовсім обмаль? І все тому, що спочатку замість сніданку Ви вирішили зайві десять хвилин поспати, потім з'ясували, що замість обіду доведеться зганяти на інший кінець міста й обов'язково потім ще повернутися на роботу. І ось у цій біганині Вам починає здаватися, що сосиски поблизу найближчого метро пахнуть м'ясом, а вигляд чебурека змушує тремтіти серце не менше, ніж за часів «колишньої юності».

Фаст-фуд – швидка, або рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, яка повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника. При цьому мікрофлора товстого кишківника не одержує потрібного живлення, залишається на «голодному пайку». А зменшення кількості корисної мікрофлори у травному тракті людини призводить до виникнення різних патологій.

Фаст-фуд: історія. Виявляється, фаст-фуд бере свій початок ще з Давнього Риму. Він називався латинським словом «термополій». Ще древні римляни ввели в обіг такий вид послуг, як недорога швидка їжа. У кожному римському місті існували безліч закусочних базарів, де торгували всілякими стравами. Практично сучасні фуд-корти.

Численні місцеві фуд-корти, якщо можна так висловитися, пропонували своїм відвідувачам недорогу їжу, яка

можливо припала б до смаку і сучасним шанувальникам фаст-фуд (гарячий хліб, м'ясо, горошок, а той випічка). У римлян існував навіть своєрідний різновид гамбургера – коржик із яловичини, змішаної з ядерцями горіхів, яку їли з хлібом. Також великою популярністю користувалися коржі з дріжджевого тіста, змазані оливковою олією; їх було дуже зручно використовувати як їстівні тарілки. Багато століть по тому ці коржі, покриті запеченим сиром, ковбасами та овочами стали називатися італійською піцою.

Особливо цікавий і наочний давньоримський фаст-фуд є в Помпеях. Екскурсоводи там показують руїни, що колись були фаст-фудами і виходили вітринами, або чимось схожими на них, на вулицю. Біля прилавок приміщень увмонтовані великі чани, в яких і готували страву. Замість вітрин у «древніх фаст-фудах» були дощаті розсувні перегородки, які наглухо закривали на ніч, але їх використовували лише вночі, а вдень жодних дверей не було. Але й це ще не все. Виявляється, римляни ввели в обіг і такий вид послуг, як доставка їжі додому. Такого висновку дійшли у ході численних археологічних розкопок, які засвідчили, що в багатьох римських будинках загалом не було знайдено кухонь. Мабуть тому, що більшість будинків були дерев'ними, спроба приготувати їжу на відкритому вогні могла обернутися пожежею.

#### Фаст-фуд: гамбургери і хот-доги.

Фаст-фуд, до якого належать гамбургери і хот-доги, що прийшли до нас з Америки, – найбільш шкідлива страва, яку тільки можна собі уявити.

Їсти ці продукти можна лише у випадку загрози голодної смерті. Величезна кількість тваринних жирів, простих вуглеводів, підсилювачів смаку – усе це робить фаст-фуд

найгіршим вибором для шанувальника здорового способу життя.

Звичайно, бувають гамбургери і хот-доги з пониженим вмістом жиру. Але не варто розраховувати на те, що це автоматично зробить їх корисними. Вміст жирів залишається неприйнятно високим, а смакові якості значно погіршуються.

Єдиний вихід при небажанні відмовлятися від гамбургерів – готувати їх вдома, використовуючи хліб грубого помелу, пісний фарш та додаючи багато овочів. Смажити фарш потрібно на решітці, щоб жир стікав і не «повертався» до м'яса. Для чізбургерів необхідно брати знежирений сир.

Можна спробувати замінити звичайне м'ясо в хот-догах та гамбургерах на соєве. Воно містить велику кількість білка й мало жиру, але своїми смаковими якостями досить слабо нагадує справжнє м'ясо.

#### Фаст-фуд як продукт для перекусу.

Не можна тамувати голод надмірно калорійними продуктами: шоколадними батончиками, жирними сирками, солодким печивом, тістечками, чіпсами, попкорном, бутербродами з горіховою пастою.

Будь-який прихильник фітнесу хотів би харчуватися п'ять разів на день лише корисними продуктами. Але як цього домогтися, якщо робота руйнує подібні плани? Коли немає можливості повноцінно поїсти, потрібно використовувати найменш шкідливі продукти для перекусу.

Горіхи, хоч і містять досить багато жирів, все одно є цінним джерелом білка та мінеральних речовин. Якщо не їсти горіхи у величезних обсягах, а привчитися задовольнятися чвертю склянки, то цілком можна використовувати їх для утамування голоду на робочому місці.

Прекрасно підходять для перекушувань фрукти, йогурти, знежирені кисломолочні продукти, сир, злакові суміші,

бутерброди з борошна грубого помелу та знежирених бутербродних сумішей.

Солодку газовану воду потрібно замінювати натуральними фруктовими та овочевими соками або водою.

#### Фаст-фуд: переваги.

1. Заощаджує час. Якщо Ви поспішаєте, то зручніше перехопити на ходу чебурек і далі бігти у своїх справах, ніж витратити час на тривалу трапезу в їдальні.

2. Спосіб зігрітися. Коли в мороз доводиться довгий час перебувати на вулиці, то гаряча їжа зігріє нас зсередини, а об стаканчик з кавою або чаєм можна погріти руки. До того ж сита людина мерзне набагато менше, ніж голодна.

3. Зручно. Якщо Ви змушені провести цілий день далеко від дому, то Ви навряд чи відмовитеся від кількох пиріжків. Це набагато зручніше, ніж брати з собою бутерброди, які можуть зіпсуватися, протекти й обов'язково залишать у сумці аромат.

4. Полегшує очікування. Більшість із нас дуже багато часу проводять на автобусних зупинках, вокзалах. Транспорт, на жаль, ходить нерегулярно. А морозиво або сосиска в тісті зроблять очікування приємнішими.

5. Сприяє розмові. Під час їжі людина розслабляється. Будь-які проблеми набагато простіше обговорити в кафе, ніж на вулиці.

6. Дешево. З фінансового погляду, набагато вигідніше з'їсти кілька біг-маків, ніж повечеряти навіть у найдешевшому ресторані.

7. Втамовує голод. Швидка їжа майже вся дуже калорійна. Лише один гамбургер здатний на досить довгий час відвернути Вас від думок про далеку вечерю та повернути до роботи.

#### Фаст-фуд: недоліки.

1. Шкідливий для здоров'я. Це головний недолік, і він настільки важливий, що повністю закреслює всі позитиви.



Фаст-фуд – напівфабрикати, в яких загалом немає вітамінів. До того ж усі ми знаємо про наслідки їжі всухом'ятку: починаючи від всіяких гастритів і закінчуючи виразкою шлунку.

2. Негігієнічно. На вулиці, як правило, доводиться їсти брудними руками, не кажучи вже про чистоту рук продавців. До того ж одноразовий посуд теж не викликає довіри.

3. Залишає плями на одязі. Їжа фаст-фуд дуже жирна. Коли жуєш на ходу, тримаючи в одній руці сумку, а в іншій пиріжок, просто неможливо бути акуратним. А масляні плями, якщо відразу не вжити заходів, дуже погано вивести.

4. Шкідливий для фігури. Фаст-фуд дуже калорійний. В одному чебуреку міститься приблизно стільки ж калорій, як у хорошій вечері. Якщо Ви щодня замість обіду будете з'їдати кілька пиріжків, хот-догів або чогось подібного, то через місяць Ви не влізете в жоден костюм.

5. Негарно. Коли ми їмо на вулиці, то єдине, що можемо зробити, – це витерти рот серветкою. А для багатьох вигляд людини, яка жує, здається неестетичним.

Постійне харчування гамбургерами, хот-догами, картоплею та пиріжками призводить до порушення обміну речовин. Крім того, в цій їжі дуже багато холестерину, вміст вітамінів і харчових волокон знижено до мінімуму, а баланс між білками, жирами та вуглеводами не має нічого спільного з нормальним харчуванням. Підсумок усього перерахованого сумний не тільки для фігури, але й для зовнішності: така фаст-фудівська «дієта» дуже негативно позначається на стані шкіри та волосся, позбавляючи його блиску, еластичності.

#### Найнебезпечніші продукти харчування:

1. *Чіпси і газована вода.* Про те, що چیпси шкідливі, ми чули не раз. Але чому? А тому що چیпси – це суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Через особливості приготування в چیпсах утворюється багато

канцерогенів – речовин, що провокують рак. А гідрогенізовані жири призводять до збільшення рівня холестерину в крові, що підвищує ризик інфарктів та інсультів.

Солодкі газовані напої – суміш цукру, хімічних елементів та газів. Як правило, містять аспартам (E951), синтетичний цукрозамінник. Фелатанін, що входить до аспартаму, змінює поріг чутливості, при вживанні у великих дозах сприяє розвитку маніакальної депресії, паніки, злості й насильства. Але головне – газована вода з аспартамом не втамовує спрагу. Слина погано видаляє залишковий підсолоджувач із слизистої рота, тому після вживання напоїв у роті залишається відчуття нудотності, яке хочеться зняти новою порцією напою. У результаті, напої з аспартамом стають напоями для збудження спраги, а не для її втамування. Тому газовані напої краще зовсім не вживати, але якщо Ви все ж таки п'єте колу, то обов'язково запивайте її звичайною водою. Крім того, бензоат натрію (E211), що його використовують як консервант, пригноблює ферменти, а це призводить до порушення обміну речовин і ожиріння.

**2. Фаст-фуд.** Швидша їжа – біляші, чебуреки, картопля фрі, шаурма і загалом усе смажене – дуже шкідливе. Бо готують усе це часто в одній і тій ж олії, не міняючи її декілька діб. Результат – канцерогени. З роками подібне харчування призводить до порушення травлення – до коліту, гастритів, печії, запорів і т.п. Інший різновид фаст-фуда – чіпси, сухарі, горішки, шоколадно-горіхові батончики та подібні продукти – також з роками призводять до різних хвороб і ожиріння. Дієтологи всього світу впевнені, що харчування визначає тривалість і якість життя дитини. А смакові звички залишаються з людиною на все життя. Тому з дитинства привчайте дітей до здорової та корисної їжі.

**3. Ковбаса, копченина, сосиски, ковбаси, пельмені та ін.** Продукція, яку ми найчастіше купуємо, містить більше ароматизаторів і фарбників, ніж м'яса.

Відзначимо, що копчене м'ясо і риба теж потрапили до рейтингу з високим вмістом канцерогенів. Вони утворюються в процесі обробки у вигляді речовини бензопірену. Крім цього, все більше виробників переходить на генетично модифіковану сировину. Наприклад, сосиски, ковбаси на 80 % складаються з трансгенної сої. А один шматочок копченої ковбаси містить стільки фенольних з'єднань, скільки людина вдихає в місті за рік! Фенол дуже токсичний.

**4. Овочі і фрукти, продукти з консервантами.** Навіть корисні та натуральні продукти можуть стати шкідливими, якщо вирощені, наприклад, біля шосе або заводу. Покуштувавши таких овочів, можна отримати неабияку частку бензопірену та інших речовин, що викликають рак. Щодо консервантів, вони можуть містити глютамат натрію. Отруєння цією речовиною призводить до головного болю, спазмів судин і навіть порушення обміну речовин.

**5. Маргарин, тістечка, злакові.** Маргарин – суцільний трансгенний жир, найшкідливіший вид жиру. Для людини небезпечні всі продукти з його вмістом. Це тістечка, торти з кремом, вироби з листкового тіста. Надмірна любов до цих насичених цукром і жиром продуктів гарантує порушення обміну речовин, зайву вагу. Злакові, зокрема, білий хліб, потрапили до списку через те, що викликають целіакію. Симптоми цієї хвороби коливаються від проблем з кишечником до діабету та безпліддя.

**6. Кава й енергетики, молоко.** Два-три горнятка в день, не більше. Стільки може випивати доросла людина, не ризикуючи виснажити свою нервову систему. Кава підвищує серцевий тиск, викликає серцебиття і навіть головний біль.

Енергетичними напоями краще не зловживати. Учені досі не з'ясували повний склад енергетиків, які так люблять молодь. Крім того, за останні кілька років лікарі зареєстрували десятки випадків летального результату від зупинки серця після вживання кількох енергетиків.

Молоко, як і хліб, також часто є несприятливим продуктом. Отруєння молочними білками у важких випадках може призвести навіть до летального результату.

**7. Домашні закрутки і морозиво.** Якщо крутити банки за всіма правилами – дотримувати дозування продуктів, не нехтувати елементарною харчовою безпекою (правильною стерилізацією, проливанням розсолу), солоні огірочки та помідори можна їсти без побоювання. Проте, за інших умов, людині може загрожувати серйозне отруєння цвіллю або іншими бактеріями.

Морозиво містить загусники й ароматизатори, які можуть уповільнювати обмін речовин. А це, щонайменше, підвищений ризик появи зайвої ваги.

**8. Жувальні цукерки, пастила в яскравій упаковці, чупа-чупс.** Містять величезну кількість цукру, хімічні добавки, фарбники, замінники тощо. Одним словом, ніякої користі. Ці цукерки можуть спровокувати гастрит та інші захворювання шлунково-кишкового тракту, а також різні хвороби зубів і ясен, про що не перестають нам нагадувати виробники зубної пасти по телевізору.

**9. Шоколадні батончики.** Пригадайте просто зараз Snikers або Mars. З чого вони складаються? Ви скажете з горіхів, карамелі, нути і шоколаду. Зовсім ні. Насправді – це гігантська кількість калорій у поєднанні з хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками, ароматизаторами. Отже, «користь» батончиків явна.

10. *Майонез*. Майонез повний транс-жирів, які є канцерогенними і викликають підвищення рівня холестерину. Майонез містить величезну кількість консервантів та стабілізаторів. Шкідливими продуктами назвали також кетчупи, різні соуси й заправки. Вони містять величезну кількість фарбників та замінників смаків.

Будьте здорові!

**Рекомендована література:**

1. Безпека харчування: сучасні проблеми : Посібник-довідник / Укл.: А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський, Л. В. Романів, О. Є. Федорова – Чернівці : Книги – XXI, 2005. – 456 с.

2. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. [для студ. вузів] / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

3. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. – К. : Ін-т кардіології АМН України, 2001. – 30 с.

4. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів : Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

5. Харчування людини / Т. М. Димань, М. М. Барановський, М. С. Ківа та ін. – [під ред. Т. М. Димань]. – Біла Церква, 2005. – 300 с.

*Додаток Д*

### Приклад тестових завдань

#### Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив швидкого харчування на організм людини»

Запитання	Варіанти відповідей
<b>1. Фаст-фуд</b>	1) це процес надходження до організму речовин, необхідних для росту й розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин; 2) це швидка, рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника; 3) це найменш шкідливий продукт для перекушувань; 4) це харчування, призначене для спортсмена, воно повинно включати повноцінну калорійність.
<b>2. Збалансоване харчування</b>	1) це процес надходження до організму речовин, які необхідні для росту й розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які виробляють енергію, витрачену під час фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин; 2) це харчування, призначене для спортсмена, воно повинно включати повноцінну калорійність; 3) це баланс у споживанні білків, жирів та вуглеводів, що вживаються протягом дня: їхня кількість повинна бути приблизно рівною; 4) це один із різновидів дієт.
<b>3. Гігієна</b>	1) це медична дисципліна, яка вивчає вплив навколишнього середовища та виробничої діяльності на здоров'я людини й розробляє оптимальні вимоги до умов життя та праці людини; 2) це покращення загального стану та фізичного розвитку людей; 3) це спілкування з людьми, які не виконують основних правил гігієни; 4) це наука, яка вивчає вплив навколишнього середовища на поведінку людини, її звички, звичаї, традиції.

<p><b>4. Яка їжа належить до категорії «фаст-фуду»?</b></p>	<p>1) шаурма, хот-доги, млинці з начинками, чіпси, сухарики, газовані напої, пірижки, гамбургери та інше; 2) торти, тістечка, цукерки; 3) фрукти, овочі; 4) страви, які подають у ресторанах швидкого харчування.</p>
<p><b>5. Які продукти необхідно використовувати для перекушування?</b></p>	<p>1) фуст-фуди; 2) горіхи, фрукти, знежирений сир або йогурт; 3) можна зовсім не перекушувати; 4) кава або чай.</p>
<p><b>6. Метаболізм</b></p>	<p>1) це процес обміну речовин в організмі; 2) це дихальний м'яз й одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл; 3) це сильна рефлексогенна зона; 4) це оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул.</p>
<p><b>7. Чи впливає швидке харчування на порушення метаболізму людини?</b></p>	<p>1) ні, не впливає; 2) так, впливає; 3) частково впливає.</p>
<p><b>8. Чи правда, що фаст-фуд особливо небезпечний для дітей?</b></p>	<p>1) ні, фаст-фуд не впливає на розвиток організму дитини; 2) так, незбалансоване фаст-фудівське меню призводить до ожиріння, порушення ендокринної та імунної систем, а це також відбивається на фізичному і розумовому розвитку дитини; 3) фаст-фуд призводить лише до ожиріння в дорослих, тому він повністю безпечний для дітей.</p>
<p><b>9. Чи впливає фаст-фуд на баланс гормонів, які відповідають за відчуття ситості?</b></p>	<p>1) ні, не впливає; 2) так, впливає, якщо поєднувати бутерброди з молочними коктейлями; 3) так, впливає; 4) так, впливає, якщо поєднувати фаст-фуд із газованими напоями.</p>
<p><b>10. Чи може швидка їжа викликати гастрит, виразку або інші хвороби шлунку?</b></p>	<p>1) так, тому що в шлунок потрапляють не подрібнені і не змочені слиною шматки; 2) ні, від їжі не можливо мати хвороби шлунку; 3) так, але лише тоді, коли запиваєш фаст-фуд газованими напоями; 4) ні, не можливо.</p>

<p><b>11. Які поживні речовини містять напівфабрикати?</b></p>	<p>1) вітаміни, мінерали, білки, жири, вуглеводи;                  2) корисні жирні кислоти;                  3) не містять поживних речовин загалом;                  4) частково містять білки та вітаміни.</p>
<p><b>12. Як Ви вважаєте, скільки разів на тиждень (або на місяць) можна харчуватися фаст-фудом?</b></p>	<p>3) раз на місяць;                  2) раз на тиждень;                  3) кожен день;                  4) не можна харчуватися фаст-фудом загалом.</p>

**Оцінка відповідей:** за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень,

9-7 балів – достатній рівень,

6 і менше балів – низький рівень.



Додаток Е

## Приклад карти «Здоров'я»

Карта «Здоров'я» \_\_\_\_\_

*прізвище, ім'я, по батькові*

Рік	I етап	II етап	III етап	VI етап
<b>Запис психолога</b>				
2017	Прагне дружнього спілкування під час занять фізичною культурою. <u>Рекомендації:</u> запропонувати студентів стати організатором (старостою).	–	–	–
<b>Запис вчителя фізичної культури</b>				
	1. Біг на 100 м – 13,4 с. 2. Тест Купера – 2650 м. 3. Човниковий біг (4x9 м) – 8,7 с. 4. Стрибок у довжину з місця – 245 см. 5. Вправа на гнучкість – 9 см.	–	–	–
<b>Особисті нотатки</b>				
	Продукти харчування. <u>Часто вживаю:</u> білий хліб, солодощі, газовану воду. <u>Рекомендації:</u> спробувати перейти на хліб із борошна з	–	–	–

<p>висівками;                  обмежити                  вживання                  солодоців до 1                  цукерки в день;                  пити воду до 2,5 л                  в день.  <u>Рідко вживаю:</u>                  рибу, фрукти.  <u>Рекомендації:</u>                  спробувати                  вживати рибу два                  рази на тиждень,                  або заправляти                  салати лляною                  олією; ввести                  звичку «перекус»                  із вживанням                  фруктів.</p>			
<p>Відношення до                  шкідливих звичок:                  Я не палю;                  Я не зловживаю                  алкоголем;                  Я не вживаю                  наркотиків.</p>	-	-	-

*Додаток Ж*

**Приклад навчальної програми вибіркової навчальної  
дисципліни  
«Технології створення здоров'язбережувального  
середовища у вищих навчальних закладах»**

Сторінка 1

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Голова Вченої ради  
\_\_\_\_\_ факультету**

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(П.І.П.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ року

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
Вибіркової навчальної дисципліни  
«Технології створення здоров'язбережувального  
середовища у вищих навчальних закладах»**

підготовки здобувачів освітнього ступеня

«бакалавр»/«магістр»

Галузь знань

Спеціальність/напрямок підготовки

Предметна спеціалізація/Спеціалізація

(за наявності)

201\_ рік

Навчальна програма навчальної дисципліни «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах»

підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю (предметною спеціалізацією/спеціалізацією)/ напрямом підготовки \_\_\_\_\_ – \_\_\_ стор.

Розробник програми: Момот О.О., зав. кафедрою, к. пед. н., доц.

Навчальну програму навчальної дисципліни «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах» обговорено і схвалено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р.  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (П. І. П.)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми \_\_\_\_\_  
(підпис) (П.І.П.)

Рецензент програми:

---

(П.І.П., науковий ступінь, вчене звання, посада НПП. місце роботи)

## ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра напряму підготовки

**Предметом вивчення** навчальної дисципліни – технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна має тісний зв'язок з іншими предметами, такими як: «Гігієна», «Теорія і методика виховання», «Здоров'язбережувальна педагогіка».

**Мета:** формувати цілісну систему теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок у майбутніх учителів під час створення здоров'язбережувального середовища; розвивати професійне здоров'язбережувального мислення та професійно значущі особистісні якості майбутніх учителів.

**Завдання:** оволодіння теоретичним і практичним програмним матеріалом та розвиток умінь його оптимального вибору для організації і створення здоров'язбережувального середовища; підвищення рівня розвитку основних здоров'язбережувальних здібностей майбутніх учителів; формування методичних умінь та навичок; використання набутих знань та навиків у практичній діяльності.

**Програмні компетентності:**

**Загальні:**

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність планувати та управляти часом.
- Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово.

- Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій.
- Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність використовувати іноземну мову в професійній діяльності.
- Здатність працювати в команді.
- Навички міжособистісної взаємодії.
- Навики здійснення безпечної діяльності.
- Прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання основних гігієнічних норм.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність до формування світогляду й аналізу розвитку людського буття, суспільства, природи.
- Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку й ведення здорового способу життя.

**Фахові:**

- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини й механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- Здатність використовувати під час навчання й виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання.
- Здатність визначати закономірності, розвиток та форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.
- Здатність використовувати під час навчання й виконання професійних завдань базові знання з загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи й умови ведення здорового способу життя.

- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- Здатність здійснювати науково-дослідну діяльність у сфері фізичної культури й спорту.
- Здатність здійснювати об'єктивний контроль та оцінювання рівня фізичних досягнень

#### **Результати навчання:**

- Знати концептуальні основи про здоров'я та здоров'язбережування сучасної людини, розвиток культури духовного і фізичного здоров'я.
- Відтворити основні форми та методи проведення занять здоров'язбережувальною активністю.
- Назвати й уміти використовувати методи комплексної оцінки рівня вихованості особистості в здоров'язбережувальному середовищі.
- Пояснити принципи раціонального та збалансованого харчування, технології здоров'язбережування у вищій школі.
- Продемонструвати вміння використовуватися знаннями про збереження і зміцнення здоров'я.
- Уміти формувати ціннісне ставлення до оточення, до самого себе; організовувати та проводити заняття для підвищення рівня здоров'язбережувальної активності.
- Використовувати методи комплексної оцінки рівня вихованості навиків здоров'язбережувальної поведінки.
- Планувати своє щоденне меню.
- Здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі; систематизувати пошук нової інформації, що міститься в різноманітних друкованих та електронних джерелах.
- Брати участь у дискусіях з одногрупниками, викладачами, ставити запитання, слухати.

- Повторити, імітувати основні технічні елементи під час навчання здоров'язбережувальної активності. Позитивно сприймати здатність до фізичного самовдосконалення.
- Оцінювати рівень фізичного стану та розвитку фізичних якостей.

Навчальна дисципліна є вибірковою.

### **Програмний зміст навчальної дисципліни**

**Змістовний модуль 1.** Технологія № 1. – Виховання культури здоров'я майбутнього вчителя вищого навчального закладу.

**Тема 1.** Культура здоров'я – новий сучасний напрямок у вихованні здоров'язбережувальних навиків молодого покоління.

Поняття «культура здоров'я особистості» та його сутність. Теоретичні і методологічні засади виховання культури здоров'я майбутнього вчителя вищого навчального закладу. Сучасні підходи та напрямки виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу.

**Змістовний модуль 2.** Технологія № 2. – Впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу.

**Тема 2.** Організація раціональної здоров'язбережувальної активності майбутніх учителів як одна з основних умов здорового способу життя.

Поняття «здоров'язбережувальна активність» та його сутність. Методи і форми впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищу. Основні підходи до впровадження здоров'язбережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу.



**Змістовний модуль 3.** Технологія № 3. Формування принципів раціонального і збалансованого харчування.

**Тема 3.** Раціональне та збалансоване харчування як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Поняття «раціональне харчування», його сутність. Поняття «збалансоване харчування» та його сутність. Основні принципи раціонального і збалансованого харчування.

**Рекомендована література:**

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. – 54 с.

2. Волкова В. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікація / В. Волкова. – К., 2003. – 235 с.

3. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01. «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горащук. – Харків, 2004. – 40 с.

4. Гриньова М. В. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний і методичний аспекти) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / М. В. Гриньова. – Харків, 2001. – 45 с.

5. Казин Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2009.– 347 с.

6. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя : орієнт. прогр. для установ післядиплом. пед. освіти та пед. навч. закл. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – К., 2004. – 37 с.

7. Попова О. І. Здоров'язбережувальне середовище в школі / А. І. Попова // Освіта. – 2001. – № 4. – С. 80–84.

8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121с.

9. Смирнов Н.К. Здоров'язберігаючі освітні технології в роботі вчителя і школи / М.К. Смирнов. – М. : 2003. – 272 с.

10. Сонькин В. Д. Рациональное питание / Валентин Дмитриевич Сонькин. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.

11. Філонов Т. М. Виховний процес: методологія і специфіка дослідження / Т. М. Філатов // Педагогіка. – 2000. – № 9. – С.10.

12. Шам А. Л. Раціональне харчування – запорука здоров'я. Дидактичний матеріал / А. Л. Шам // Біологія: науково-методичний журнал. – 2008. – № 16–18. – С. 33–34.

**Форма підсумкового контролю успішності навчання**  
– залік.

**Засоби діагностики успішності навчання:**

- 1) традиційні та тестові контрольні роботи;
- 2) усне опитування під час практичних занять;
- 3) індивідуальні і самостійні завдання.

Додаток 3

Приклад навчальної програми навчальної дисципліни  
«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

Сторінка 1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Вченої ради  
\_\_\_\_\_ факультету

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ року

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни  
«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

підготовки здобувачів освітнього ступеня  
«бакалавр»/«магістр»

Галузь знань

Спеціальність / напрям підготовки

Предметна спеціалізація/Спеціалізація

(за наявності)

20\_\_ рік

Навчальна програма навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»  
підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю (предметною спеціалізацією/спеціалізацією)/ напрямом підготовки \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_ стор.

Розробник програми: Момот О.О., к. пед. н., доц.

Навчальну програму навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» обговорено і схвалено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (П.І.П.)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми \_\_\_\_\_  
(підпис) (П. І. П.)

Рецензент програми:

---

(П.І.П., науковий ступінь, вчене звання, посада НПП. місце роботи)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напрямку підготовки \_\_\_\_\_.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни – опанування студентами алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика викладання спортивних ігор, теорія і методика викладання рухливих ігор і забав, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика викладання футболу, психологія спорту.

**Мета дисципліни** «Спортивно-педагогічне вдосконалення» – засвоїти студентами комплексу знань, умінь і навичок, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з обраного виду спорту в спортивних клубах та секціях.

Означений цикл орієнтований насамперед на навчальну роботу, заходи в режимі навчального й подовженого дня та позакласну роботу (масові форми спортивної роботи).

У процесі вивчення курсу СПВ з обраного виду спорту студенти оволодівають більш глибокими знаннями, уміннями й навичками проведення позакласної (спортивні секції, змагання) та позашкільної роботи (тренувальні заняття за місцем проживання, таборах відпочинку, різноманітні змагання тощо).

### **Завдання дисципліни:**

1. Ознайомити студентів із програмою занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення.
2. Ознайомити зі структурою та методикою проведення занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення.
3. Оволодіти методикою проведення частин занять із окремих видів підготовки.
4. Оволодіти методикою суддівства в обраному виді спорту.

### **Програмні компетентності:**

#### **Загальні:**

- Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.
- Здатність планувати та управляти часом.
- Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово.
- Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій.
- Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність використовувати іноземну мову в професійній діяльності.
- Здатність працювати в команді.
- Навички міжособистісної взаємодії.
- Навики здійснення безпечної діяльності.
- Прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання основних гігієнічних норм.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність до формування світогляду й аналізу розвитку людського буття, суспільства, природи
- Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку й ведення здорового способу життя.

### **Фахові:**

- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини й механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

- Здатність використовувати під час навчання й виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики фізичного виховання.

- Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки.

- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історії фізичної культури і спорту.

- Здатність визначати закономірності, розвиток та форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

- Здатність використовувати під час навчання й виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи й умови ведення здорового способу життя.

- Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар.

- Здатність здійснювати науково-дослідну діяльність у сфері фізичної культури та спорту.

- Здатність здійснювати об'єктивний контроль й оцінювання рівня фізичних досягнень.

### **Результати навчання:**

- Описати основи техніки та методику розвитку рухових якостей обраного виду спорту; назвати правила змагань в

обраному виду спорту, їх організацію і проведення; розробити план-конспект заняття з обраного виду спорту.

- Продемонструвати проведення заняття з обраного виду спорту та вміння спілкуватися українською мовою в професійному середовищі, правильний показ вправ; здійснювати педагогічний контроль під час проведення занять з окремих видів підготовки; підбирати інвентар й обладнання для занять.

- Систематизувати пошук нової інформації, що міститься в різноманітних друкованих та електронних джерелах із обраного виду спорту.

- Брати участь у дискусіях з одногрупниками, викладачами, ставити запитання, слухати у процесі розучування обраного виду спорту.

- Повторити, імітувати основні технічні елементи під час навчання вправам з обраного виду спорту.

- Позитивно сприймати здатність до фізичного самовдосконалення.

- Оцінювати рівень фізичного стану та розвитку фізичних якостей в обраному виду спорту.

Навчальна дисципліна є обов'язковою.

**Програмний зміст навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Обраний вид спорту**

**Тема 1. Загальні питання обраного виду спорту**

Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.

Опрацювання фахової методичної літератури за темами.

**Тема 2. Вимоги до спортивної підготовки студентів.**

Визначення фізичної підготовленості студентів. Лист контролю фізичної підготовленості студентів. Скласти комплекс розминки з обраного виду спорту.



### **Тема 3. Загальна та спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту. Підібрати комплекси вправ для розвитку (за прикладом) фізичних якостей в обраному виді спорту. Підбір ігор, естафет та ігрових вправ в обраному виді спорту.

#### **Рекомендована література:**

1. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.

2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II-IV рівнів акредитації / [В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак] ; за ред. В. Г. Ареф'єва. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.

3. Балыбердин О. А. Подвижные игры на уроках легкой атлетики [Текст] / О. А. Балыбердин // Спорт в школе. – 2007. – №18. – С.7–9.

4. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева. – М. : ФиС., 1987. – 256 с.

5. Віхров К. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України / Костянтин Віхров, Євген Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – С. 2–4.

6. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : «ОВС», 2001. – 112 с.

7. Лисенчук Г. А. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе: метод. рекомендации / Г. А. Лисенчук, А. В. Ромко, С. Г. Лисенчук. – К., 1998. – 231 с.

8. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посібник / Г. М. Максименко. – К.: Вища шк., 1992. – 294 с.

9. Марченко В. А. Теорія і методика обраного виду спорту (футбол) : [навч. посіб.] / В. А. Марченко, С. М. Журід, С. С. Коваль. – Х. : ХДАФК, 2011. – 237 с.

10. Платонов В. Н. Переодезация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2014. – 624 с.

11. Соломонко В. В. Побудова навчально-тренувальних занять з міні-футболу з урахуванням їхнього змісту і спрямованості / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 37 с.

12. Шаповал Є. Ю. Відновлення працездатності в міні-футболі : навч.-метод. посіб. / Є. Ю. Шаповал, О. В. Шостак ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2014. – 114 с.

**Форма підсумкового контролю успішності навчання**  
– залік.

**Засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування, контрольні нормативи технічної та фізичної підготовки, контрольні роботи у вигляді рефератів, тестові завдання для проміжного контролю, підсумковий контроль.

Додаток К

**Приклад розминки з обраного виду спорту  
(наприклад, легка атлетика)**

Частина заняття	Зміст	Дозування (хвилини, секунди, рази, метри)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча	1. Організований перехід до місця проведення заняття	30 сек	Перевірка наявності спортивної форми та взуття
	2. Шикування	30 сек	
	3. Привітання	10 сек	
	4. Постановка завдань заняття	1 хв	
	5. Різновиди ходьби:		
	– звичайна,	20 м	
	– на носках,	20 м	Руки на поясі
	– на п'ятках,	20 м	Руки за головою
	– перекатом з п'яти на носок	30 м	
	6. Біг	7 хв	Бігти в повільному темпі
	7. Вправи на відновлення дихання: В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.	1 хв	
	8. Загальнорозвивальні вправи на місці: 1. В. п. о.с. (вихідне положення основна стійка), руки до плечей: 1-4 – колові оберти зігнутими в ліктях руками вперед 5-8 – назад.	5-7 разів	
	2. В. п. о.с., руки в сторони (зжаті в кулаки): 1-2-3 – розвести руки в сторони, на 4 – зігнути руки до плечей, м'язи напружити.	5-7 разів	Спину тримати рівно
3. В. п. стійка ноги нарізно, руки до гори, зігнуті вертикально в ліктях: 1 – поворот уліво; 2 – лікті звести разом; 3-4 – те ж управо.	5-7 разів	Спину тримати рівно	

Підготовча	4. В.п. стійка ноги нарізно, руки за спину: 1-2 – повороти тулуба вліво; 3-4 – повороти тулуба вправо.	5-7 разів	
	5. В. п. стійка ноги нарізно, руки на поясі: 1-2 – нахили тулуба вліво; 3-4 – теж вправо.	5-7 разів	
	6. В. п. стійка ноги нарізно: 1-2 – прямі руки вгору, ліва нога назад на носок, прогнутися в тулубі; 3-4 – прямі руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися в тулубі.	5-7 разів	
	7. В.п. ш.с. (вихідне положення широка стійка): 1-2 – присід на ліву ногу, руки вперед; 3-4 – теж – на праву ногу.	5-7 разів	Спину тримати рівно
	8. В.п. о.с.: 1 – нахил до лівої ноги; 2 – нахил всередину, руки вперед; 3 –нахил до правої ноги; 4 – В.п.	5-7 разів	Ноги в колінних суглобах не сгинати
	9. В.п.о.с., руки на поясі: 1-2 – випад лівою ногою вперед; 3-4 – теж правою ногою.	5-7 разів	Спину тримати рівно
	10. В.п.ш.с., руки на передпліччі: 1 – нахил до лівої ноги; 2 – нахил усередину; 3 – нахид до правої ноги; 4 – В.п.	5-7 разів	Ноги в колінних суглобах не сгинати
	11. Стрибки на правій та лівій нозі, на обох ногах.	по 40 разів	Виконувати вправу без зупинки
	12. Стрибки на обох ногах з підтягуванням колін до грудей.	10 разів	Вправу виконувати під рахунок викладача
	13. Стрибки на обох ногах зі зміною положення рук.	3 хв	Вправу виконувати під рахунок викладача (1-2 – руки на пояс, 3-4 – до плечей, 5-6 – до гори,

			7-8 – плескаем у долоні, 9-16 – теж, з опусканням рук до низу)
	14. Ходьба на місці.	30 с	
	15. Вправи на відновлення дихання. В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.	1 хв	
	<b>9. Спеціальні бігові вправи:</b>		
	– біг із високим підніманням стегна;	2*30 м	Темп виконання спеціально- бігових вправ середній. Руки працюють як під час бігу (крім вправи приставним кроком)
	– біг із закиданням гомілки назад;	2*30 м	
	– біг із зміною прямих ніг попереду;	2*30 м	
	– біг приставними кроками праве плече вперед, ліве плече вперед;	2*30 м	
	– почергові стрибки на правій і лівій ногах із просуванням уперед;	2*30 м	
	– біг спиною вперед (погляд через ліве плече);	2*30 м	
	– біг із прискоренням;	3*30 м	Біг з прискорен- ням виконується з високого старту, по команді викладача
	– ходьба	30 с	
	Вправи на відновлення дихання: В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.	1 хв	

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1</b>	
<b>МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В</b>	
<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b>	
<b>ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Створення здоров'язбережувального	
середовища вищого навчального закладу	
як соціально-педагогічна проблема .....	9
1.2. Історико-педагогічні аспекти виховання	
особистості.....	20
1.3. Теоретико-методологічні підходи до	
виховання особистості майбутнього	
вчителя в здоров'язбережувальному	
середовищі вищого навчального закладу .....	38
<b>Розділ 2</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В</b>	
<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b>	
<b>ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....</b>	<b>58</b>
2.1. Зміст виховання особистості майбутнього	
вчителя в здоров'язбережувальному	
середовищі вищого навчального закладу .....	58

2.2. Заходи з виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу.....	86
2.3. Організаційно-педагогічні умови виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу.....	98

### **Розділ 3**

<b>ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В ЗДОРОВ'Я-ЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ .....</b>	<b>135</b>
3.1. Технологія 1. Виховання культури здоров'я особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу .....	135
3.2. Технологія 2. Впровадження здоров'я-збережувальної активності в навчально-виховний процес вищого навчального закладу .....	156
3.3. Технологія 3. Формування принципів раціонального і збалансованого харчування в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу.....	169

<b>Розділ 4</b>	
<b>ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ У ВИХОВАННІ</b>	
<b>ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В</b>	
<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b>	
<b>ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ .....</b>	<b>192</b>
4.1. Роль Олімпійської академії України у	
вихованні особистості майбутнього	
вчителя в здоров'язбережувальному	
середовищі вищого навчального закладу .....	192
4.2. Олімпійський приклад у вихованні	
особистості майбутнього вчителя в	
здоров'язбережувальному середовищі	
вищого навчального закладу .....	207
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>245</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>249</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>294</b>



*Наукове видання*

**МОМОТ**  
**Олена Олегівна**

**ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ  
МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ  
В ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОМУ  
СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО  
ЗАКЛАДУ**

Монографія

Редактор – О.О. Момот

Підписано до друку 07.11.2017 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Palatino Linotype, Arial Narrow»  
Ум. друк. арк. 20,0. Зам. № 11618. Наклад 500 прим.

Видавництво «Сімон»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції  
схринька ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.  
36011, м. Полтава, вул. Стрітенська, 37.  
[www.simon.com.ua](http://www.simon.com.ua)  
E-mail: [simon@simon.com.ua](mailto:simon@simon.com.ua)  
(0532) 50-24-01, (05322), 2-76-95, факс (05322) 7-05-87.