

розумової діяльності, логічного мислення майбутніх учителів, що є одним із головних завдань вищого навчального закладу.

#### Література

1. Богданович М.В., Будна Н.О., Лищенко Г.П. Урок математики в початковій школі. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 280 с.
2. Глузман Н.А. Формирование обобщённых приёмов умственной деятельности у учителей начальных классов: Учебное пособие. – Ялта: КГГИ, 2001. – 95 с.
3. Дятлова С.І. Мудрой, мисли, міркуй! – Миколаїв: МДПУ, 2002. – 40 с.
4. Столяр А.А. Как математика ум в порядок приводит. – Минск: Высшая школа, 1982. – 205 с.
5. Якиманская И.С. Развивающее обучение. – М.: Педагогика, 1979. – 144с.

*Ю.В.Суббота*

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*В статье рассматриваются вопросы формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи; понятийный аппарат изучаемой темы; педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни студентов.*

*The article deals with some problems concerning the formation of the students culture of healthy way of lift; some definitions of the theme researched; pedagogical conditions of the formation of students culture of healthy way of life.*

Проблемы здоровья человека, повышения качества жизни значительно возрастает в период социально-экономического подъема государства. Особенно остро стоит вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи – настоящего и будущего интеллектуального и трудового потенциала нашего государства. Политические, социально-экономические и экологические потрясения последних десятилетий неблагоприятно отразились на состоянии здоровья студентов. В первую очередь это нашло отражение на физических показателях и психологических функциях юношей и девушек, значительно снизилась физическая и функциональная подготовленность абитуриентов в вузах.

Вместе с тем развитие высшей школы в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией работы студентов, ростом информационного потока, широким внедрением в учебный процесс технических средств обучения и компьютерных технологий. Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в день, а в период экзаменационной сессии – 15-16 часов. Труд студентов по тяжести относят к первой категории, т.е. к легкой, а по напряженности – к четвертой, т.е. к очень напряженной [5, с.35].

В связи с этим до конца обучения в вузе студенты представляют особую группу риска, которая чаще, чем другие социальные группы, страдают различными заболеваниями. Дефицит двигательной активности (гипокинезия) и нервного перенапряжения (стрессы) являются первопричиной негативных изменений в состоянии здоровья студенческой молодежи. У юношей и девушек все чаще наблюдаются так званые «болезни века»: ишемические болезни сердца, гипертонические болезни, ожирение и диабет, остеохондроз, невращения и другие. Исследования, проведенные среди студентов, показали, что практически здоровыми признано только 19-29% юношей и девушек; значительная часть студенческой молодежи имеет от двух до восьми заболеваний и дефектов в физическом развитии [4, с.20].

Анализ публикаций по исследуемой проблеме. Проблеме формирования здорового образа жизни посвящены работы А.О.Аркуша, А.М.Гендина, С.В.Горшкова, Н.Завидивской, С.М.Кирильченко, А.Б.Косолапова, В.А.Литвинова, В.В.Пономарева, М.И.Сергеева, Р.Б.Спиридонова, А.Ф.Фролова и других ученых. Проблема создания педагогических условий в процессе обучения и воспитания нашла отражение в работах Л.В.Бешевец, М.Г.Виевской, Л.В.Кондрашовой, Л.Соколенко и других. Так, С.М.Кирильченко и А.О.Аркуша исследовали индивидуальные мотивы и потребности студентов к занятиям разными видами физической культуры и спорта с точки зрения здорового образа жизни. А.М.Гендин и М.И.Сергеев выявляли понимание студентами понятия “здоровый образ жизни”, отношение студентов к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, реальное поведение студентов в процессе обучения. А.Б.Косолапов, С.В.Горшков, Р.Б.Спиридонов с помощью клинико-физиологического и социологического обследования выявили показатели, характеризующие состояние здоровья студентов в процессе обучения. А.Ф.Фролов и В.А.Литвинов изучали проблемы

здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, причины, влияющие на формирование здорового образа жизни. В.В.Пономаревым предпринята попытка разработки технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе. Л.Соколова предприняла попытку выявить педагогические условия формирования культуры здорового способа жизни студенческой молодежи.

Дать теоретический анализ проблемы здорового образа жизни студентов; выявить педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни студентов.

Прежде чем начать изложение основного материала исследования, разберемся в понятийном аппарате работы: что будем понимать под “культурой”, “здоровьем”, “образом жизни”, “культурой здорового образа жизни”, “педагогическими условиями”.

В философской, психолого-педагогической литературе существует достаточно много обозначенных нами определений. Приведем наиболее оптимальные, на наш взгляд, трактовки этих определений, которые в большей мере подходят для нашей работы.

Под культурой мы будем понимать “совокупность практических, материальных и духовных приобретений общества, которые отображают исторически достигнутый уровень развития общества и человека и выражаются в результатах практической деятельности” и “уровень образованности, воспитанности людей, а также уровень овладения какой-нибудь областью знаний или деятельности” [2, с.182].

Под здоровьем – “состояние полного физического, психического и социального благополучия, а также отсутствие болезней” [1, с.15].

Под образом жизни – “синтез, воплощение диалектического единства социально типического и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека” [6, с.193].

Под здоровым образом жизни – “благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры (в том числе поведенческой) и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни” [8, с.99].

Под условиями – правила, обстоятельства, которые обеспечивают нормальную работу чего-нибудь. Под педагогическими

условиями – обстоятельства процесса обучения и воспитания, которые являются результатом отбора, конструирования и использования элементов содержания, форм, методов и средств обучения и воспитания для достижения определенных целей.

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи имеет свои, принципиальные отличия от формирования ее у других слоев населения, поскольку проходит в основном в учебном процессе. Здесь имеет значение также осознанность и целевая установка на характер предстоящей трудовой деятельности. Поэтому культура здорового образа жизни студентов выступает не как самоцель, а как необходимое условие для успешной всесторонней деятельности.

Известно, что учебная деятельность студентов проходит при значительной нервно-эмоциональной нагрузке. Кроме того, ускорение социально-экономического прогресса требует интенсификации профессиональной подготовки. Поэтому необходимым является совершенствование учебного процесса в вузе, создание необходимых условий для приобретения студентами валеологических знаний, формирования у них навыков культуры здорового образа жизни. Используемые в вузах формы физического воспитания в определенной мере призваны способствовать решению этих задач [8, с.30].

Физическое воспитание в вузе проходит в разных формах: во время учебных занятий и во внеучебное время. Вместе с тем принципиально важным является выявление педагогических условий, влияющих на формирование культуры здорового образа жизни студентов, а также выбор форм и методов работы в этом направлении.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы позволил нам выделить педагогические условия, способствующие формированию культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. К ним мы отнесли: высокий профессионализм преподавателя физического воспитания; уровень физической культуры студента; совершенствование содержания теоретического курса по физическому воспитанию; стиль общения преподавателя со студентами. Рассмотрим их.

Высокий профессионализм преподавателя физического воспитания. Деятельность преподавателя физического воспитания полной мерой способствует формированию здорового образа жизни студентов, если он будет не только педагогом, но и психологом. Исследования, проведенные Н.Завидовской, позволили ей сформулировать основные аспекты в деятельности преподавателя

физического воспитания, выполнение которых характеризуют его как профессионала. К ним она отнесла: 1. Умение учитывать не только характерные черты личности, но и конкретную ситуацию. Чтобы понять поведение студентов, необходимо брать во внимание не только особенность студента, но и учитывать конкретную ситуацию. 2. Способность быть информированным пользователем. Обязанность преподавателя-профессионала – понять то, что можно и чего нельзя делать во время оценивания знаний и умений студентов. 3. Коммуникабельность. Поставив вопрос, слушайте студента до конца, это даст возможность много чего понять о его личности. 4. Наблюдательность. Наблюдения за поведением студентов в разных ситуациях позволит получить информацию о личности каждого из них. Объединение информации, полученной в результате наблюдений за поведением студентов, с информацией, полученной в результате общения с ними, даст всестороннее представление о их личности. 5. Расширение собственных знаний о психологической стратегии. Использование преподавателем комплекса психологических стратегий способствует лучшему усвоению студентами физических умений и навыков. Выбирая стратегию, необходимо учитывать личность студента [3, с.9-10].

Уровень физической культуры студента. Данное условие – одно из сложных, т.к. проблему укрепления здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи необходимо начинать с формирования у них мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, к здоровому образу жизни. С первых дней пребывания в вузе студент должен получить научные (медико-биологические, гигиенические, социально-экономические) обоснования значимости физической культуры, спорта, здорового образа жизни. Уже на первом курсе будущий специалист должен знать все факторы и условия, которые угрожают его здоровью, снижают уровень защитных сил и компенсаторных механизмов. Будущий специалист должен знать методы и приемы повышения уровня физиологических резервов организма и пути формирования профессионального здоровья.

Совершенствование содержания теоретического курса по физическому воспитанию. Анализ литературы и практика показывают, что для студентов очень значимы теоретические знания по физическому воспитанию, методике проведения самостоятельных занятий, валеологические знания. Однако существующая система организации теоретического обучения студентов имеет существенные

недостатки. В первую очередь это касается качественного состава кафедр физического воспитания: наличие высококлассных педагогов (докторов и кандидатов наук). Отсутствие (или недостаток) высококвалифицированных кадров приводит к тому, что недостаточная информированность преподавателей, читающих теоретический курс по вопросам валеологии, методике проведения занятий, их недостаточная подготовленность к обсуждению и разрешению имеющихся проблем, отсутствие у самих преподавателей соблюдения норм здорового образа жизни вызывает у студентов негативное отношение к занятиям физической культурой и выполнению требований о здоровом образе жизни. Сформированная система передачи теоретических знаний о культуре здорового образа жизни не соответствует реалиям сегодняшнего дня и поэтому требует пересмотра.

Стиль общения преподавателя со студентами. В литературе рассматриваются различные стили педагогического общения: общение на основе увлеченности совместной творческой деятельностью; на основе дружеского расположения; общение-дистанция; общение-устрашение; общение-заигрывание, демократический, либеральный, авторитарный. По мнению Н.Завидивской, в педагогической деятельности преподавателей кафедр физического воспитания преобладают, как правило, два стиля общения: демократический и авторитарный [3, с.9]. Исходя из этого можно сказать, что преподаватель, которому присущ демократический стиль общения, ставит на первое место личность студента и ориентируется на взаимоотношения с ним. Преподаватель, ориентирующийся на диктаторский стиль взаимоотношений, ставит перед собой цель достижения конечного результата любым способом и как можно быстрее. Преподаватель-профессионал не должен быть чистым "демократом" или "диктатором". В процессе формирования навыков культуры здорового образа жизни важна интеграция рассмотренных стилей общения.

Выводы. Ведение здорового образа жизни студентами – это не только знание о факторах, влияющих на уровень и состояние здоровья; уровень валеологических знаний; отсутствие вредных привычек. Это, в первую очередь, желание студента быть здоровым, умение работать над своим физическим совершенствованием, уметь использовать имеющиеся знания для укрепления здоровья и быть убежденным, что они приведут к желаемому результату. Однако для этого необходимо создать определенные педагогические условия, которые

способствовали бы получению высокопрофессиональных знаний о культуре здоровья, методике контроля за физическим состоянием во время занятий, методике проведения самостоятельных занятий.

#### Литература

1. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С.14-18.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. – К.: Лібідь, 1997. – 376 с.
3. Завидівська Н. Професіоналізм викладача – важливий аспект формування навичок здорового способу життя у вищій школі // Рідна школа. – 2005. – №5. – С.8-9.
4. Зайцев В.П. Технології, які формують здоров'я в освітньому просторі кафедри фізичного виховання і спорту // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №2. – С.20-21.
5. Кирильченко С.М., Аркуша А.О. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №12. – С.35-41.
6. Краткий словарь по социологии / Под общ. ред. Д.М.Гришиани, Н.И.Лапина. – М.: Политиздат, 1989. – 479 с.
7. Сергеева О.Н. Управление процессом формирования здорового образа жизни детей и подростков // Образование. – 2002. – №5. – С.98-102.
8. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді // Рідна школа. – 2006. – №7. – С.29-31.

*Т.Г.Крамаренко*

### **РОЛЬ КУРСУ “ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ” У ФОРМУВАННІ ДИДАКТИЧНИХ УМІНЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ**

*В статтє проанализированы типичные задания деятельности будущих учителей математики в процессе изучения курса “Информационно-коммуникационные средства обучения”, рассмотрены вопросы формирования дидактических умений.*

*In the article typical tasks activity of future teachers of mathematics are analysed in the process of study of course of “informatively-communication facilities of teaching”, the questions of*