

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

*У статті висвітлено погляди вчених на проблему культури здорового способу життя в педагогіці, психології, філософії, медицині. Окреслено особливості процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення та до формування здорового способу життя в учнів.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, комплексний підхід, майбутній фахівець, особистість, професійна освіта, самовдосконалення, учитель фізичної культури, фізичне виховання.

Одним із важливих напрямів розвитку національної системи освіти є формування в молодого покоління культури здорового способу життя, забезпечення міцного здоров'я особистості учня фізичними навантаженнями та педагогічними засобами. Майбутнє людини багато в чому залежить від того, наскільки успішно ще в шкільному віці були сформовані й закріплені в її свідомості навички здорового способу життя.

Цим підкреслюється актуальність порушеної проблеми, оскільки беззаперечною є необхідність пошуку нових шляхів, методів, форм, засобів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення. Актуальність проблеми посилює соціальне замовлення суспільства, що вимагає системного та комплексного підходу до виховання культури здорового способу життя майбутніх учителів фізичної культури.

**Метою статті** є висвітлення й порівняння поглядів на проблему культури здорового способу життя в педагогіці, психології, філософії, медицині; окреслення методичного забезпечення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення.

Сучасне розуміння здорового способу життя в Україні полягає в подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості гуманістичними й демократичними досягненнями світового співтовариства. Саме тому основні нормативно-правові та державні документи (Конституція України, Основи законодавства України про охорону здоров'я, Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті, Державні національні програми "Діти України" та "Планування сім'ї", комплексна цільова програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", Указ Президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України") визначають завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей і молоді, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

У положеннях Закону України “Про охорону дитинства”, крім напрямів державної політики та зобов’язань держави, подано систему умов, у яких має виховуватися дитина, а саме забезпечення атмосфери миру, гідності, взаємоповаги, свободи, рівності.

Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН, здоров’я людини є єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів її діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена Конституцією України, яка декларує найвищу цінність у державі – людину, її життя та здоров’я.

Сучасна наука нараховує близько 300 визначень поняття “здоров’я людини”, але наразі не існує загальноприйнятого трактування цього терміна. У міжнародній спільноті загальноприйнятим є визначення здоров’я у Преамбулі Статуту ВООЗ (1968 р.): “Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Здоров’я визначають як динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

Дискусія серед науковців щодо визначення поняття “здоров’я” все ще триває. Слід зазначити, що в новій концепції здоров’я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення й задовольняти потреби, а з іншого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним.

Таким чином, здоров’я розглядають як ресурс, а не як мету життя людини. Схожим є науковий підхід В. Ананьєва (2006), який розуміє здоров’я як процес збереження й розвитку потенціалів людини, як процес максимально природної тривалості життя при високій якості життя, оптимальної працездатності та соціальної активності. Відповідно до цієї концепції, здоров’я – “одна з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань”.

Великий тлумачний словник сучасної української мови пропонує просту дефініцію здоров’я: стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи [5].

Висвітленню сутності проблем здоров’я та різних аспектів здорового способу життя присвячені наукові розвідки філософів, медичних працівників, соціологів М. Амосова, Г. Апанасенко, І. Брехмана, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначєєва, В. Колбанова, Н. Куїнджі, Ю. Лисицина, І. Муравова, В. Петленко, Г. Сердюковської, Л. Сущенко, А. Щедріної; психолого-педагогічні дослідження Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцева, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, Л. Татарникової та ін.

Сучасна наука розглядає здоров’я особистості як складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти. Здоров’я особистості – індивідуальна й су-

спільна цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з мінливим навколишнім середовищем. Тобто, згідно з уявленнями сучасної науки, здоров'я не є суто медичною проблемою.

Дослідники Г. Апанасенко та І. Муравов [2; 3; 10] використали системно-функціональний підхід до визначення здоров'я як динамічного стану найбільшого фізичного та психоемоційного (духовного) благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої "ціни" адаптації його до умов життєдіяльності". Такий динамічний стан людини визначається резервами механізмів самоорганізації його системи (стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою вияву біологічних (виживання – збереження особистості, репродукція – продовження роду) та соціальних функцій.

Як бачимо, здоров'я перетинається з поняттям "психологічне благополуччя", а багато, особливо західних учених, ці феномени ототожнюють, а здоров'я визначають як благополуччя. У найширшому сенсі благополуччя – це багатофакторний конструкт, який являє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників.

Розгляд здоров'я та благополуччя особистості не може бути відокремлений від способів досягнення цього благополуччя – поведінки й ставлення до здоров'я як ширшого феномену, що є системою індивідуальних зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану; один з елементів поведінки самозбереження.

Учений В. Ананьєв визначає психологію здоров'я як науку про психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення й розвитку. Дослідник розглядає здоров'я не як стан, а як процес збереження та розвитку фізіологічних властивостей, психічного й соціального потенціалів. Здоров'я в цьому випадку – процес максимально природної тривалості життя при високій якості життя, оптимальній працездатності й соціальній активності [1].

ВООЗ визначає здоров'я не тільки як відсутність психічних, фізичних дефектів, але також як повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. Західні вчені, які представляють *Health Psychology* – спеціальну психологічну дисципліну, сфокусовану на проблемах здоров'я, розглядають таке поняття, як *wellbeing* – благополуччя в широкому розумінні цього слова. Визначення здоров'я, дане ВООЗ, пропонує досліджувати різні стани суб'єктивного благополуччя: тілесне (соматичне), психічне, соціальне.

Суб'єктивне благополуччя – це загальне сприйняття людиною рівня свого благополуччя (самооцінка поточного здоров'я, перспективи здоров'я

в майбутньому, рейтинг інтенсивності, частоти, тривалості больових відчуттів). Також благополуччя може виступати у формі оцінного компонента емоційно забарвленого ставлення особистості до свого життя в усіх його проявах.

Отже, здоров'я – це одна з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань, у процесі якої кожна людина зустрічається з кризовими, перехідними ситуаціями, в яких вона знаходить у собі сили й ресурси для їх подолання. Поняття “здоров'я” не можна розглядати без тих конкретних форм поведінки, які дають людині змогу покращувати якість свого життя й ставлення до здоров'я як ширшого феномену.

Безпосередньо ставлення до здоров'я є системою індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певною оцінкою індивідом свого фізичного і психічного стану; це – один з елементів поведінки самозбереження.

Спеціальні дослідження, проведені останніми десятиріччями минулого століття, довели, що однією з основних детермінант здоров'я є поведінка особистості, її спосіб життя, який разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем є основними складовими, що визначають рівень здоров'я.

Як і будь-яке психологічне ставлення, ставлення до здоров'я містить три основні компоненти: *когнітивний* – характеризує знання людини про здоров'я; *емоційний* – відображає переживання людини, пов'язані зі станом її здоров'я; *мотиваційно-поведінковий* – визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, особливості мотивації та поведінки у сфері здоров'я.

Відповідно до із цього, основними завданнями досліджень психології здоров'я повинні бути визнані такі: визначення базових понять; вивчення психологічних складових індивідуального здоров'я; дослідження й систематизація критеріїв психічного та соціального здоров'я; вивчення чинників, які впливають на ставлення до здоров'я.

З усіх чинників, які детермінують здоров'я, найбільше значення має спосіб життя людини як одна з найважливіших біосоціальних категорій, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців доводять, що здоров'я людини перебуває в прямій залежності від її способу життя.

Спосіб життя – тип життєдіяльності людей, зумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Основними параметрами способу життя є праця (навчання для підростаючого покоління), побут, суспільно-політична й культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички та прояви.

На думку Ю. Лисицина, спосіб життя – певний історично зумовлений тип вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній та нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей. Спосіб життя

характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплює її трудову діяльність, побутові форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки [7].

Науковці С. Попов, Л. Сущенко, М. Гончаренко розглядали спосіб життя як біосоціальну категорію, що інтегрує певний тип життя людини та характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.

При аналізі способу життя необхідно розглянути різні його складники: професійну, суспільну, соціально-культурну, побутову та інші види діяльності. Серед основних виокремлюють соціальну, трудову й фізичну активність. Іншими словами, головним у способі життя людини є те, як живе вона (або соціальна група), якими є основні способи та форми життєдіяльності, її спрямованість. При цьому слід мати на увазі, що кожна із соціальних груп має свої відмінності в способі життя, свої цінності, установки, еталони поведінки тощо.

Будучи зумовленим значною мірою соціально-економічними чинниками, спосіб життя залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму.

Як стверджує Д. Ністрян, здоров'я людини на 60% залежить від її способу життя, на 20% – від навколишнього середовища і лише на 8% – від медицини [12]. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55% визначається умовами та способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15–20% – генетичними чинниками і лише на 10–15% – діяльністю системи охорони здоров'я.

Під якістю життя розуміють ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія). Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія й психофізіологія особистості. Здоров'я людини, насамперед, залежатиме від стилю життя, який більшою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними й національними традиціями (менталітет) та особистими схильностями (образ). Поведінка людини спрямована на задоволення потреб, а при більш-менш однаковому рівні потреб, характерному для цього суспільства, кожна особистість характеризується своїм, індивідуальним способом їх задоволення, тому поведінка людей різна й залежить, передусім, від виховання.

Дослідник С. Попов акцентував увагу на тому, що спосіб життя “значною мірою зумовлений соціально-економічними умовами, однак водночас багато в чому він залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я й функціональних можливостей організму” [14].

Більшість західних дослідників визначають спосіб життя як широку категорію, яка включає індивідуальні форми поведінки, активність і реалізацію своїх можливостей у праці, повсякденному житті й культурних звичаях, властивих тому або іншому соціально-економічному устрою.

Здоров'я людини більше ніж на 50%, відповідно до різних джерел, залежить від її способу життя. Як зазначає О. Ващенко, здоров'я людини є одним із найважливіших показників економічного, соціального й морального благополуччя суспільства [4].

Водночас сучасні соціально-економічна та екологічна кризи в країні спричиняють значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей. У словниках із соціології термін “здоров'я населення” визначено таким чином: стан, протилежний хворобі, повнота життєвих проявів людини; стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів; природний стан організму, який характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін; стан оптимальної життєдіяльності суб'єкта (особистості й соціальної спільності), наявність передумов та умов його всебічної та довготривалої активності у сферах соціальної практики; кількісно-якісна характеристика стану життєдіяльності людини та соціальної спільності [15].

Таким чином, здоров'я окремої людини характеризується повнотою прояву життєвих сил, відчуттям життя, усебічністю та довготривалістю соціальної активності й гармонійністю розвитку особистості. Необхідність здатності до пропаганди здорового способу життя й особливості професійно-педагогічної діяльності сучасного вчителя фізичної культури зумовлюють підвищену значущість формування готовності до професійного самовдосконалення. Для цієї професійної групи проблема професійного зростання особливо актуальна.

Підвищення кваліфікації є важливою ланкою безперервної професійної освіти фахівців, яка стимулює їхнє професійне зростання, що створює умови для актуалізації професійно-психологічного потенціалу особистості, забезпечуючи соціальний захист майбутнього вчителя фізичної культури шляхом підвищення його конкурентоспроможності на ринку праці.

Метою підвищення кваліфікації є актуалізація професійно-психологічного потенціалу фахівців. Досягнення цієї мети здійснюється в процесі вирішення таких завдань:

- мотивування саморозвитку, самоосвіти, професійного зростання, кар'єри;
- підвищення компетентності: соціальної, економічної, правової, спеціальної, екологічної тощо;
- розвиток психологічних властивостей, професійно важливих якостей, корекції професійних форм поведінки;
- розвиток аутокомпетентності (персональної компетентності) і коригування професійно-психологічного профілю фахівця;

- формування соціальної, професійної та персональної компетенції;
- забезпечення умов саморозвитку, самоосвіти й самоздійснення особистості.

Основні функції готовності до професійного самовдосконалення зводяться до таких:

- 1) діагностична – передбачає визначення нахилів та здібностей, виявлення рівня їх підготовленості та індивідуально-психологічних особливостей з метою забезпечення ефективності підвищення кваліфікації;
- 2) компенсаторна – пов'язана з ліквідацією прогалин в освіті, зумовлених недоотриманням знань майбутніх учителів фізичної культури, застарінням раніше здобутих знань, необхідністю більш глибокого оволодіння предметно-професійними та педагогічними знаннями й уміннями;
- 3) адаптаційна – розвиток інформаційної культури, навчання, самоосвіти, основ педагогічного менеджменту з метою орієнтації в діяльності;
- 4) пізнавальна – забезпечує задоволення інформаційних, професійних та інтелектуальних потреб особистості;
- 5) прогностична – розкриває творчий потенціал, виявляє їх можливості й готовність до професійно-педагогічної діяльності.

Професійне самовдосконалення пов'язане з поглибленням, удосконаленням і оновленням знань та умінь з навчальної дисципліни. Світові соціально-економічні й технологічні зміни висувають нові, сучасні вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичної культури. У процесі професійного розвитку та становлення змісту підструктур відбувається їх взаємодія й інтеграція, що призводить до утворення інтегрованих професійних якостей (ключових кваліфікацій), які забезпечують конкурентоспроможність, професійну мобільність, продуктивність професійної діяльності, сприяють професійному зростанню, підвищенню кваліфікації та розвитку фахівця.

Підготовка майбутнього фахівця до самовдосконалення невід'ємно пов'язана з когнітивною сферою. Але традиційна когнітивно-орієнтована освіта вирішує, в основному, завдання формування знань, умінь і навичок, а розвиток та виховання учнів розглядається як “побічний продукт” процесу навчання. Таке навчання спрямоване на підготовку фахівця, а не професіонала. Когнітивна сфера – сфера психіки людини, пов'язана з пізнавальними процесами. Когнітивний розвиток – це процес формування та розвитку когнітивної сфери людини, зокрема її сприйняття, уваги, уяви, пам'яті, мислення й мови.

Сучасному суспільству у сфері фізичної культури потрібні саме професіонали. Професійна кваліфікація – це ступінь і вид професійної підготовленості, наявність знань, умінь та навичок, необхідних для виконання певної роботи. Ключові кваліфікації – загальнопрофесійні знання, вміння й навички, а також здібності та якості особистості, необхідні для виконання роботи з певної групи професій.

Ключові компетенції – це міжкультурні й міжгалузеві знання, вміння та здібності, необхідні для адаптації й продуктивної діяльності в різних професійних спільнотах.

Професійна кваліфікація визначає успішну діяльність за фахом і притаманна фахівцям. Ключові кваліфікації зумовлюють продуктивне здійснення інтеграційних видів діяльності й характерні для професіоналів. Ключові компетенції визначають універсальність, соціально-професійну мобільність професіоналів і дають їм змогу успішно адаптуватися в різних соціальних і професійних спільнотах.

На думку А. Маркової, до структури особистості професіонала входять: мотивація (спрямованість особистості та її види); властивості особистості (здібності, характер і його риси, психічні процеси й стани); інтегральні характеристики особистості (самосвідомість, індивідуальний стиль, креативність як творчий потенціал) [8].

Вирішальною ознакою професіоналізму майбутнього вчителя фізичної культури є його готовність до творчого вирішення педагогічних завдань. У реальній педагогічній діяльності важко відокремити норму від творчості. Здатність до творчості характерна не для всіх педагогів. Це – особлива риса особистості, здатної до самовдосконалення.

У професіоналізації особистості велика роль відводиться професійному самовдосконаленню та роботі над собою. Досвід роботи над собою є передумовою професійного самовиховання, яке передбачає свідому роботу з розвитку своєї особистості як професіонала: адаптування своїх індивідуально-психологічних особливостей до вимог педагогічної діяльності, постійне підвищення професійної компетентності й безперервний розвиток соціально-моральних та інших властивостей особистості.

В основі професійного самовдосконалення – суперечність між метою й мотивом. Зрушення мотиву на мету забезпечує потребу в самовихованні, яке є рушійною силою й джерелом самовдосконалення. Ця потреба впливає з усвідомлення своїх недоліків, бажання від них позбутися, аналізу причин, що їх викликають. Потреба педагога в самовихованні надалі підтримується особистими джерелами активності (переконаннями, почуттями обов'язку, відповідальності, професійної честі, здорового самолюбства тощо). Усе це викликає систему дій із самовдосконалення.

Змістом професійного самовдосконалення повинні стати професійно важливі та значущі якості особистості. Основою самовдосконалення є самосвідомість або Я-концепція, тобто стійка система уявлень людини про саму себе, на основі якої вона формує самооцінку та будує свою взаємодію з іншими людьми.

Процес професійного самовдосконалення здійснюється в три етапи: самопізнання, самопрограмування й самовплив.

Перший етап самовдосконалення пов'язаний з глибоким вивченням майбутнім учителем фізичної культури вимог, що висувуються до обраної професії, осмисленням цих вимог і аналізом власної особистості та своєї

професійної діяльності. Професійне самопізнання передбачає виявлення особливостей вольового розвитку, вольової сфери, темпераменту й характеру, особливостей пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення). На етапі самопізнання доцільним буде використання різних тестів і методик з курсу психології.

Процес самопрограмування змін у своїй особистості являє собою матеріалізацію власного прогнозу про можливе вдосконалення своєї особистості. На основі практичної самооцінки рівня розвитку, сформованості тих чи інших позицій, що мають особливу цінність для педагогічної діяльності, педагог розробляє програму самовдосконалення. Поряд із програмою самовдосконалення можна скласти план роботи над собою: план-максимум на великий відрізок часу і план-мінімум (на день, тиждень, місяць).

Другий етап – етап реальних дій із самозміни. Засоби та способи самовпливу різноманітні й залежать від особливостей особистості та конкретних умов. Особливе місце в ряді засобів самовдосконалення посідають засоби саморегуляції. До них належать різні прийоми відключення, самовідволікання, розслаблення м'язів (релаксація), а також самопереконання, самонаказ, самоконтроль, самонавіювання.

Третій етап – етап самовпливу. Арсенал методів самовпливу різноманітний: самоаналіз, самоспостереження, самопримушування, самоконтроль, самохвалення, самопокарання, самоактивізація тощо. До зовнішніх чинників, що стимулюють процес самовиховання, належать педагогічний колектив, стиль керівництва школи та вільний час. Знання педагогом змісту, засобів, способів, форм самовиховання, володіння ними багато в чому визначають успіх педагога в професійному самовдосконаленні, розвитку власної особистості.

У зв'язку із цим проблема постійного вдосконалення шляхом самоосвіти й самовиховання набуває актуальності, зміст самоосвіти в конкретний період педагогічної діяльності майбутній учитель фізичної культури може визначити на основі самоаналізу своєї діяльності. На основі самоаналізу складають програму самоосвіти, де вказують перелік актуальних питань і список рекомендованої літератури з різних аспектів професійної підготовки.

Ефективність роботи із самоосвіти залежить від рівня оволодіння вміннями та навичками самостійної роботи, набутими в навчальному закладі. Велике значення має володіння раціональними прийомами й методами самостійної роботи з одержання знань і дидактичне перетворення отриманої інформації.

Шляхом самоосвіти доповнюють ті знання, яких майбутні фахівці фізичного виховання набувають у процесі навчальної та методичної діяльності в різних ланках системи підвищення кваліфікації. Роль самоосвіти педагогічних працівників незмінно зростає, і це стає, фактично, єдиною доступною формою підвищення кваліфікації в сучасних умовах. У про-

фесійному розвитку педагог прагне до ідеалу. У реальних умовах ідеально-го вчителя не існує, але вчені намагаються розробити модель професіонала. На думку Є. Климова [6], вона включає такі компоненти:

- властивості людини як цілого (образ світу, спрямованість, ставлення до зовнішнього світу, особливості прояву креативності, інтелектуальні риси індивідуальності, емоційність, професійні очікування, уявлення про своє місце в професійній спільності);
- праксис професіонала (специфічні риси, моторика, вміння, навички, дії);
- гнозис професіонала (специфічні риси, прийом, переробка та прийняття рішень, гностичні вміння, навички та дії);
- інформованість, знання, досвід, культура професіонала (специфічні риси, орієнтування в галузі науки й теоретичного знання, професійні знання);
- психодинаміка (інтенсивність переживань, швидкість їх зміни, навантаження й труднощі в цій професійній галузі);
- осмислення своєї віково-статевої належності у зв'язку з вимогами професії.

**Висновки.** Отже, для того, щоб виховати здорову націю, необхідно ще в шкільному віці формувати й закріплювати у свідомості дітей навички здорового способу життя, а зробити це може лише такий учитель фізичної культури, який постійно дбає про безперервне професійне й особистісне самовдосконалення, що забезпечує оптимальну продуктивність праці та неодмінну наявність особистісних компонентів. Саме таку готовність до самовдосконалення в майбутніх учителів фізичної культури покликана сформувати професійна освіта під час навчання студентів у вищому навчальному закладі. Теоретична значущість і недостатня практична розробленість проблеми відкривають перспективи для подальшого її дослідження.

#### **Список використаної літератури**

1. Ананьев В.А. Концептуальные основы психологии здоровья: Психология здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – Кн. 1. – 384 с.
2. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие: Методология и практика поиска критериев оценки / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1981. – № 12. – С. 51–53.
4. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'я зберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укл. В.Т. Бусел]. – К. : Ірпінь : ВТФ “Перун”, 2004. – 1440 с.
6. Климов Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М. : Изд-во “Институт практической психологии” ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 400 с.
7. Лисицын Ю.П. Образ жизни как основа здоровья. Основы здорового образа жизни петербургского студента : учебник / [под ред. В.П. Соломина]. – СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
8. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Международный гуманитарный фонд “Знание”, 1996. – 308 с.

9. Матрос Л.Г. Философско-методологические проблемы формирования здорового образа жизни / Л.Г. Матрос // Здоровье человека в условиях НТР: Методологические аспекты. – Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1989. – С. 58–66.

10. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры / И.В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1989. – 270 с.

11. Неделько В.П. Здоровье школьников и основные пути его дальнейшего укрепления : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.П. Неделько. – К., 1975. – 58 с.

12. Нистрян Д.У. Некоторые вопросы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса / Д.У. Нистрян // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – Кишинев, 1991. – С. 40–63.

13. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 5–12.

14. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. – СПб. : СОЮЗ, 1998 – 251 с.

15. Соціолого-педагогічний словник / [за ред. В.В. Радула]. – К. : Ірпінь : Перун, 2004. – 1440 с.

*Стаття надійшла до редакції 20.02.2014.*

---

**Шаповалова И.В. Подготовка будущих учителей физической культуры к самосовершенствованию и формированию основ здорового образа жизни: теоретический аспект**

*В статье освещены взгляды ученых на проблему культуры здорового образа жизни в педагогике, психологии, философии, медицине. Определены особенности процесса подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональному самосовершенствованию и к формированию здорового образа жизни у учащихся.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, комплексный подход, будущий специалист, личность, профессиональное образование, самосовершенствование, учитель физической культуры, физическое воспитание.*

**Shapovalova I. Preparation of future teachers of physical culture for self-improvement and formation of bases of a healthy way of life: theoretical aspect**

*The article deals with the scientific views on the problem of the culture of healthy lifestyle in pedagogy, psychology, philosophy, medicine; peculiarities in the process of preparation of future teachers of physical culture for professional self-improvement and formation of healthy lifestyle among students.*

*In the professionalization of personality big role for professional self-improvement and work on yourself. Experience of work is a prerequisite of professional self-education, which implies a conscious work on the development of his personality as a professional: adapting their individual psychological characteristics requirements to pedagogical activity, constant improvement of professional competence and continuous development of the socio-moral and other properties of the person.*

*Undeniable is the need to find new ways, methods, forms, the means of preparedness of future teachers of physical culture for professional self-improvement. The urgency of the problem increases social order of society, which requires a systematic and comprehensive approach to culture of a healthy way of life of future teachers of physical culture.*

**Key words:** *healthy lifestyle, a comprehensive approach, future specialist, personality, professional education, self-improvement, a teacher of physical culture, physical education.*