

*Висновок:* У хворих на БА, поряд з медикаментозним лікуванням найбільш доцільно використовувати такі методи фізичної реабілітації як масаж та дихальну гімнастику, що дозволяє покращити суб'єктивні відчуття, зменшити вираженість бронхообструкції і напади ядухи, покращити їх психо-соціальний і фізичний стан, підвищити якість життя.

#### Література:

1. Бэрнс П. Бронхиальная астма / П. Бэрнс, С. Годфри. – пер. с англ. - М.: Бином, 2003, –124 с.
2. Єпішин А. В. Внутрішні хвороби / А. В. Єпішин. – Тернопіль: Укрмед. Книга, 2005. – 720с.
3. Воробьева И. И. Двигательный режим и лечебная физкультура в пульмонологии / И. И. Воробьева. - М.: Медицина, 2000. – 64 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
5. Назарова В. А. Исследование различных методов произвольным управлением дыхания при лечении больных бронхиальной астмой: автореф. дис. ... канд. мед. наук: спец. 14.00.43 „Пульмонология” / В. А. Назарова; ВНИИП. – СПб, 1991. - 16 с.

Жарая А.И.

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко, доцент кафедры биологических основ физического воспитания, здоровья и спорта, кандидат педагогических наук, доцент  
(097) 523-46-40, (050) 410-20-95

[zhannafarm@rambler.ru](mailto:zhannafarm@rambler.ru)

### **ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

Современные общественные тенденции гуманизации содержания, методов и форм педагогического процесса, ориентация на проявление индивидуальности каждого ученика ставят высокие требования к личности педагога, развитию его творческого потенциала. Составляющими профессионализма в любой профессии является компетентность и вооруженность системой умений. Однако для поддержания профессиональной компетентности специалисту требуется не только быть знающим и умеющим, но ещё и иметь достаточный уровень здоровья. Не является исключением в этом плане и профессия учителя.

Как справедливо отмечает академик И.А.Зязюн, служение настоящему и воплощение гуманистической миссии предоставляет драматизм судьбы учителя, который нередко скован указаниями и

рекомендациями администрации, насущными потребностями. Таким образом, профессиональная деятельность педагога может привести к душевным потерям из-за чрезмерных психических нагрузок. Кроме того, учительская профессия сопряжена с существенными нагрузками на позвоночник, глаза, голосовые связки, сердечно-сосудистую систему, нижние конечности. Дополняют список факторов риска вынужденная гиподинамия и нерегулярное, а чаще ещё и неадекватное питание. Как результат – значительное снижение уровня здоровья и склонность к синдрому профессионального выгорания. По данным О. Я. Кучерук, у 98 % педагогов в разной степени наблюдаются симптомы профессионального выгорания, наиболее подвержены ему учителя самого продуктивного возраста – от 36 до 45 лет.

Целью нашей работы является разработка основных направлений развития технологии формирования компетенции индивидуального здоровьесбережения будущих учителей.

Для начала необходимо определить основные понятия данной технологии. *Здоровье* мы рассматриваем как гармоничный баланс четырех составляющих – физической, психической, социальной, духовной, которые находятся во внутреннем (психофизиологическом) и внешнем (средовом) равновесии и позволяют человеку полноценно проявляться во всех сферах жизни. *Профессиональное здоровье учителя* – состояние организма, при котором обеспечивается активная психофизическая, эмоционально-чувственная, интеллектуальная, социальная, коллективно-креативная, ценностно-мотивационная, мировоззренческая работоспособность, эффективность и развитие личности педагогического работника на всех уровнях осуществления профессиональной деятельности. *Компетенция индивидуального здоровьесбережения* – это интегрированный результат овладения валеологическими знаниями и сформированности достаточного уровня культуры здоровья, который выражается в стойкой мотивации и готовности учителя использовать усвоенные знания, умения, навыки, а также способы деятельности в конкретных профессиональных ситуациях для сохранения собственного здоровья.

В процесс подготовки будущих учителей физической культуры автором была внедрена технология формирования компетенции индивидуального здоровьесбережения. Суть её заключается в создании здоровьесберегающего образовательного пространства в педагогическом университете, то есть разработке и проведении без отрыва от учебного процесса эколого-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, психовалеологических и медико-валеологических мероприятий. Также была разработана система индивидуального психовалеологического консультирования, позволяющая отслеживать и корректировать состояние эмоциональной сферы студентов и их психосоматических реакций для формирования эмоциональной устойчивости в процессе обучения и в

будущей профессиональной деятельности.

Эмпирические результаты показывают, что навыки индивидуальной здоровьесберегающей деятельности устойчиво формируются у студентов при таких обязательных условиях: наличие эмоционально сильного положительного примера преподавателя; убедительное обоснование применения правил создания и поддержания здоровьесберегающего образовательного пространства; создание позитивной эмоционально-чувственной реакции при выполнении здоровьесберегающих упражнений во время учебных занятий; адаптационно-рефлексивная мотивация на создание для себя комфортных условий во время учебных занятий (тепловой, световой, воздушный режим и т.п.); стимулирование самодиагностики и самоконтроля физического и психического состояния организма; междисциплинарная валеологизация содержания учебных дисциплин, особенно цикла естественнонаучной подготовки.

Представленная технология, бесспорно, требует экспериментальной апробации. Полученные пилотные результаты показывают, что она позволяет, по крайней мере, сформировать устойчивую мотивацию будущих педагогов к сохранению и укреплению своего здоровья, что является основой для формирования соответствующей компетенции.

Іванова В. В.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Аспірант кафедри валеології

63000, м. Харків, майдан Свободи 6, ауд. 396

095-909-50-40

[johnova@rambler.ru](mailto:johnova@rambler.ru)

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СКЛАДОВІ**

Зараз в науковій літературі часто зустрічається поняття «культура здоров'я», яку розглядають широке коло науковців, особливо серед вчених-педагогів. Тому, доцільно буде навести значення даного терміну.

Культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров'я, але й його «виробником». Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.