

## **ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У статті досліджуються особливості формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язберігаючої діяльності під час навчання на факультеті фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** здоров'язберігаюча діяльність, готовність вчителя фізичної культури, здоровий спосіб життя.

**Актуальність.** Погіршення стану здоров'я підростаючого покоління в Україні набуло в останні роки стійкого характеру. За результатами комплексних медичних обстежень, проведених у різних регіонах країни, приблизно 50% дітей вважаються здоровими, решта мають ті чи інші відхилення у фізичному розвитку й стані здоров'я. Найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком, а також соціальні, економічні й техногенні зміни, що відбуваються в нашій країні.

Здоров'язбереження студентів ВНЗ стало нагальною потребою сучасної дійсності. Велика кількість наукових досліджень свідчить, що участь людей в освітньому процесі дуже енерговитратна, часто призводить до погіршення їхнього здоров'я, якщо не застосовувати спеціальних заходів (П.Амарян, Л.Гордеева, 1995; С.Ахметова, 2001; В.Вишневський, 2002, та інші).

Варто зазначити, що спеціальні заходи охорони праці та безпека життєдіяльності студентської молоді застосовувалися і раніше, використовуються вони й сьогодні. У системі освіти користування резервами здоров'язбереження здійснюється паралельно із формуванням у студентів уяви про здоровий спосіб життя.

У зв'язку з цим, відповідно, необхідна інтеграція знань у галузі здорового способу життя й оздоровчих технологій у рамках нового напрямку педагогічної науки – здоров'язбереження в системі освіти. Така робота повинна включати в себе розробку спеціальних навчальних програм (блоків, модулів), інформування майбутніх вчителів фізичної культури про норми та правила здорового способу життя, формування в них готовності до здоров'язберігаючої діяльності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема формування культури здоров'я стала предметом досліджень В.Бароненко, С.Свириденко, М.Чобітька, Б.Чумакова та ін.; питанням розробки критеріїв та показників рівня здоров'я студентів приділяли увагу Г.Апанасенко, О.Бекас, Т.Круцевич, О.Пирогова, Л.Івашченко; проблема формування саналогічної культури студентів знайшли відображення у роботах І.Карп'юк; педагогічні умови формування здорового способу життя студентської молоді стали предметом наукових досліджень Л.Соколенко; підходи до формування концепції здорового способу життя студентської молоді та побудови технології здоров'язберігаючої діяльності досліджували В.Гетьман та Ю.Новицький. Окремі аспекти формування здоров'язберігаючої діяльності у процесі професійної підготовки майбутніх учителів у вищих навчальних закладах, як пропагандистів і вихователів здорового способу життя, висвітлено у працях В.Бобрицької, Т.Книш та ін.; пи-

тання інформаційної недостатності студентської молоді відображено у працях М.Дутчака; проблема формування валеологічної культури майбутніх вчителів фізичної культури знайшла відображення у працях Е.Жигульової.

**Мета дослідження.** Формування готовності до здоров'язберігаючої діяльності у майбутніх вчителів фізичної культури.

**Методи дослідження.** Методологічною основою дослідження є системний підхід, що дозволяє розглядати об'єкт дослідження як цілісну динамічну систему.

У процесі дослідження використовувалися методи теоретичного аналізу та узагальнення досвіду практики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здоров'язберігаюча діяльність та вимоги до професійно-педагогічних знань, умінь та навичок вчителя фізичної культури дозволяють вести мову про необхідність спрямованого формування готовності майбутніх спеціалістів до здоров'язберігаючої діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах. Однак, спочатку необхідно визначитися із сутністю та змістом самого терміна "готовність".

Значення терміна "готовність" у словнику подається як бажання зробити щонебудь [4]. У філософських працях "готовність" розглядається як цілісна інтегральна характеристика людини як суб'єкта діяльності, прояв якої пов'язаний із широким спектром суб'єктивних сил [2]. У психологічній літературі значна увага приділяється конкретним формам готовності (Д.Узнадзе, В.Зінченко, А.Пуні). У працях М.Дяченко, Л.Кандиловича готовність – це активнодійовий стан особистості, установка на певну поведінку, мобілізація сил для виконання певного завдання [1].

Вивчення та аналіз наукової літератури засвідчує, що поняття "готовність" набуло широкого вжитку в 50-60-х рр. ХХ століття. Цьому насамперед сприяли дослідження проблем людини як суб'єкта діяльності, що проводилися в лабораторії Б.Ананьєва. Надалі до вивчення цієї проблеми звертаються й інші науковці. Як наслідок, з'являються праці, автори яких пропонують різні погляди на сутність готовності. Під нею розуміється сукупність здібностей (Б.Ананьєв, С.Рубінштейн, настановлення Д.Узнадзе), інтегральна якість (В.Бондар, К.Платонов, О.Мороз), складне особистісне утворення (Л.Кондратова), синтез властивостей особистості, зумовлений стійкими особливостями людини (Л.Карамушка, Л.Машкіна, П.Рудик, Р.Сеульський, Г.Хромова).

Готовність включає мотиваційні, психічні та характерологічні особливості людини. У дослідженнях вчених мають місце розбіжності у визначенні структурних компонентів готовності до професійної діяльності. Проте вони сходяться на тому, що готовність включає в себе потребу, позитивне ставлення до даного виду діяльності, відповідні здібності, мотиваційні настанови, певні знання, вміння і навички.

У педагогіці поняття "готовність" частіше використовується у словосполученні професійна або педагогічна готовність. На думку В.Мижерікова, професійна готовність – це "суб'єктивний стан особистості, яка вважає себе готовою до виконання певної професійної діяльності та бажання її виконати" [3].

В обґрунтуванні характеристики готовності фахівця з фізичної культури і спорту за основу беруться різні аспекти майбутньої професійної діяльності, наприклад, професійно-педагогічна готовність до оздоровчої та реабілітаційної роботи (Г.Степанова), готовність до творчого навчання рухових дій (Г.Драндров), професійна готовність до виховання фізичної культури особистості школярів (В.Філанковський).

На основі аналізу теоретичних досліджень готовності, а також виявленні специфіки діяльності вчителя фізичної культури, готовність фахівця в галузі фізичної культури щодо реалізації здоров'язберігаючої діяльності ми розглядаємо як інтегративне утворення особистості, яке має системну організацію і виступає як єдина цілісна взаємодія мотиваційно-ціннісного, інтелектуально-творчого та практичного компонентів.

У мотиваційно-ціннісному компоненті ця педагогічна спрямованість виражена у бажанні працювати вчителем фізичної культури; сформована система цінностей здорового способу життя; мотивація здорового способу життя; потреба у здоров'язберігаючій діяльності.

В інтелектуально-творчому компоненті – сформована система знань здоров'язберігаючої діяльності; знання методології здорового способу життя.

У практичному компоненті – це практичні уміння і навички проектування і реалізації здоров'язберігаючої діяльності; комплекс мотивації до здоров'я, більш того, бажання сформувати його в учнів. Проте кожен майбутній вчитель як особистість може транслювати тільки ті елементи культури, які він засвоїв сам, і формувати ті особистісні якості в учнів, якими він володіє.

Нами розроблена програма, яка включала зміст навчальних дисциплін, що вивчалися студентами упродовж шести років навчання на факультеті фізичної культури. Вона передбачала поглиблене вивчення студентами різних аспектів здоров'язберігаючої діяльності.

Завдання цієї програми такі:

- формування у студентів знань, умінь та навичок здоров'язбереження в освітньому процесі;
- виховання потреби у студентів в здоровому способі життя та фізичній активності;
- засвоєння студентами методик проведення різних оздоровчих форм для різних вікових груп.

Програма реалізовувалася упродовж усього терміну навчання студентами на факультеті. Вона була побудована за модульним принципом і включала розділи з дисциплін, які були об'єднані у три блоки: перший – анатомія з основами спортивної морфології, фізіологія людини, гігієна, валеологія, оздоровчий масаж; другий – менеджмент здоров'я, організація і методика оздоровчо-масової фізичної культури; нетрадиційні види спорту; третій – оздоровчий фітнес, основи теорії і методики рекреаційно-оздоровчого туризму; сучасні оздоровчі системи, теорія і методика оздоровчо-рекреаційної роботи.

При визначенні змісту програми (її блоків) ми виходили зі знань студентів із педагогіки, психології, практичних дисциплін (рухливі ігри, плавання, лижний спорт, спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, ритміка і хореографія). Представляємо зміст основних блоків програми.

Перший блок включав нормативні дисципліни фундаментального циклу навчального плану, які вивчали студенти на 1-3 курсі (анатомія з основами спортивної морфології, фізіологія людини, гігієна, фізіологічні основи фізичного виховання і спорту).

Завдання даного блоку: вивчення апарату людини з урахуванням особливостей його роботи під час найбільш типових видів оздоровчої рухової діяльності; опанування студентами практичних навичок, умінь формування основ здорового способу життя серед дітей шкільного віку; підготовка студентів до науковообґрунтованого викладання знань, формування санітарно-гігієнічної

культури до здорового способу життя, оволодіння практичними вміннями і навичками з техніки виконання прийомів оздоровчого масажу; оволодіння студентами навичками і вміннями збереження, зміцнення й розвитку індивідуального здоров'я; виховання у студентів валеологічного світогляду та мотивації до здорового способу життя; формування у студентів знань для вирішення практичних питань організації самостійних оздоровчо-тренувальних занять.

У зміст даного блоку були включені наступні теми: “Структурні зміни та адаптація різних систем організму людини до фізичних навантажень”, “Фізіологічні аспекти здоров'я”, “Основи шкільної гігієни”, “Гігієнічні основи фізичного виховання школярів”, “Техніка і методика видів оздоровчого масажу”, “Складові здоров'я”, “Рух і здоров'я”, “Харчування і здоров'я”, “Психічне здоров'я та біоенергетика людини”, “Валеологія статі та ставеве виховання учнів”, “Профілактика шкідливих звичок в учнівської молоді”, “Методи формування та збереження здоров'я”, “Біоритми і здоров'я людини”, “Здоровий спосіб життя і професія”.

Другий блок включав нормативні дисципліни навчального плану, які вивчали студенти на 4 курсі (менеджмент здоров'я; організація і методика оздоровчо-масової фізичної культури; нетрадиційні види спорту),

Завдання даного блоку: розуміння понять “фізичне” та “психічне” здоров'я та їх взаємозв'язок, основні аспекти духовного самовдосконалення, навчання майбутніх фахівців щодо регулювання та коригування свого психічного стану, формування системи знань, умінь та навичок про нові види здоров'язберігаючої діяльності, які ще не знайшли широкого відображення в практичній роботі вчителя, виховання почуття відповідальності за своє здоров'я як життєву цінність.

Зміст блоку представлено такими темами: “Нетрадиційні методи оздоровлення”, “Фізичне і психічне здоров'я школяра”, “Психофізіологічні основи педагогічного процесу”, “Виховання культури здоров'я учнів”, “Взаємозв'язок різних компонентів здоров'я людини”, “Способи саморегуляції”, “Методи проведення і зміст уроків фізичної культури”, “Організація, зміст і методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів”, “Шкільні фізкультурно-оздоровчі клуби”, “Організація діяльності фізкультурно-оздоровчих таборів”, “Здоров'я людини і фізична активність”, “Екологія і здоров'язберігаюча діяльність”, “Зміст, форми, засоби і методи оздоровчої фізичної культури”.

Третій блок включав нормативні і вибіркові дисципліни навчального плану, які вивчали студенти на 5-6 курсі (оздоровчий фітнес, основи теорії і методики рекреаційно-оздоровчого туризму, сучасні оздоровчі системи, аеробіка з методикою викладання, теорія і методика оздоровчо-рекреаційної роботи).

Завдання даного блоку: навчити студентів використовувати комплексну діагностику визначення здоров'я учнів, методам управління процесом оздоровлення школярів, технології організації здоров'язберігаючої діяльності; сформувати навички та вміння зміцнення і збереження власного здоров'я в освітньому процесі; орієнтація навчально-виховного процесу та здоров'язберігаючої технології навчання і виховання.

Зміст блоку представлено такими темами: “Концептуальна модель служби здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах”, “Комплексна діагностика здоров'я школярів”, “Експертиза різних сторін навчального процесу, що пов'язані зі здоров'ям учнів”, “Педагогічні технології формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів”, “Професійне здоров'я вчителя”, “Організація

самостійної роботи учнів зі збереження та зміцнення здоров'я”; “Використання дитячої ініціативи у здоров'язберігаючій діяльності”; “Взаємодія вчителів фізичної культури і батьків щодо питань збереження та зміцнення здоров'я школярів”; “Щоденник здоров'я”, “Самоаналіз поведінки і діяльності школярів зі зміцнення та збереження здоров'я”.

Кожен з цих блоків навчальних дисциплін розкриває декілька найважливіших питань здоров'язберігаючої діяльності і може бути включений у навчальний і виховний процес як самостійна одиниця або у вигляді єдиного блоку залежно від поставлених завдань.

Основними формами навчальної роботи були лекційні, семінарські та практичні заняття, самостійна і навчально-дослідна робота. На лекціях розглядалися теоретичні основи знань зі здоров'язберігаючої діяльності. Семінарські заняття дозволяють розширити свої знання зі здоров'язберігаючої діяльності і формувати навички самостійної роботи. На практичних заняттях студенти оволодівали практичними навичками та вміннями з організації оздоровчої роботи.

Самостійна робота передбачала написання студентами рефератів з оздоровчої тематики, підготовку і захист індивідуальних програм самооздоровлення.

Навчально-дослідна робота у рамках програми передбачала проведення педагогічних спостережень, опитування та аналіз результатів дослідження стану здоров'я школярів, участь у науково-дослідних проблемних гуртках та виступи на щорічних науково-практичних конференціях, друк статей у збірниках матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів, написання та захист бакалаврських, дипломних та магістерських робіт.

### **Висновки**

Отже, створення здоров'язберігаючого простору в процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури ми вважаємо надзвичайно важливим сьогодні, коли особливо актуальним є навчання школярів можливостей рухової діяльності, ідеалів, норм поведінки, пов'язаних з піклуванням про зміцнення і збереження індивідуального здоров'я, про засоби оздоровлення та методи їх застосування для забезпечення адаптації його у сучасних умовах існування.

### **Список використаних джерел:**

1. Дьяченко М.И. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандилович. — Мн.: Хэлтон, 1998. — 339 с.
2. Качан М.С. Человеческая деятельность / М.С.Качан. — М.: Политиздат, 1974. — 32 с.
3. Словарь-справочник по педагогике / Авт.-сост. В.А.Мижериков; под. общ. ред. П.Н.Пидкасистого. — М.: ТЦ “Сфера”, 2004. — 448 с.
4. Словник української мови / За ред. М.Л.Мандрика. Т.2. — К.: Наукова думка, 1971. — 725 с.

The article deals with the structure of forming the readiness of the future teachers of physical education to health-preserving activity during their university study at the department of physical education.

**Key words:** health-preserving activity, readiness, teachers of physical education, healthy way of life.

*Отримано: 8.11.2010*