

different age groups. In the article efficiency of every 10-minute employment is shown at elementarily competent approach makes in the beginning no less than a 15-20% increase of ability to work lasts, gradually going down, to 2-3 hours. This elementary and reference count shows that one o'clock of time, used up on implementation of exercises in the morning, in transition from sleep to the vigil, provides almost a three times (in 2,8 time) higher «return» in regard to stimulation of ability to work. In these calculations, will mark in passing, an important circumstance is not taken into account : trainings employments require the certain expense of time on a road to the stadium, sporting ground or pool, while a morning gymnastics is executed at home and requires no additional expenses of time. This circumstance promotes advantage of hygienically gymnastics yet approximately twice.

**Key words:** morning exercise, physical activity, hyperkinesias, compound exercises.

*Отримано: 12.07.2014*

УДК 378.147.091.31-051:613.8

**А. О. Петров**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВНЗ**

У статті розглянуто питання створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі. Розкрито причини недостатньої підготовки майбутніх педагогів до проведення здоров'язбережувальної діяльності та шляхи усунення недоліків в освітньому процесі вищого навчального закладу. Вказано складові підсилення підготовки майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності.

**Ключові слова:** модель фахової підготовки, педагогічні умови, здоров'язбережувальні технології.

**Актуальність.** Незважаючи на існуючий інтерес учених до збереження й зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, проблема підготовки майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності залишається недостатньо розробленою. Різні аспекти підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності розглядаються в дослідженнях В.І. Бабич, Е.А. Башмакової, Л.К. Бережної, С.В. Божедомової, О.Д. Гауряк, О.Р. Кокоріної, Т. Колодько, О.М. Микитюк, В.І. Пентюхіна, О.М. Пехоти, Н.М. Самсутіної, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Б.М. Шияна та ін. Аналіз педагогічної літератури показав, що дослідники визначають здоров'язбережувальну діяльність у школі як діяльність, спрямовану на збереження й зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

**Результати досліджень.** Відомо, що вирішальною фігурою перебудови всієї системи освіти є вчитель, викладач, а тому вага його практичної підготовки до професійної діяльності набуває особливої значущості в перспективі майбутнього зростання ефективності педагогічної праці. Для педагога найважливіша ланка його

професійної діяльності полягає у практиці виховання, навчання і розвитку підростаючого покоління. Для майбутнього вчителя елементи цієї діяльності повинні виявлятися у реальній практиці вже в стінах ВНЗ. Чим раніше майбутній фахівець почне застосовувати одержані знання, тим більше в нього можливостей для вдосконалення, підвищення рівня своєї професійної готовності, кваліфікації, для оволодіння педагогічною майстерністю.

Дослідники процесу фахової підготовки спеціалістів з вищою освітою одностайно констатують, що у підготовці вчителів усіх навчальних предметів спостерігаються значні недоліки. Дослідники відзначають, що існуюча система підготовки не дає педагогові необхідних знань і навичок, що на практиці викликає стресові ситуації, однакво несприятливі для здоров'я учнів і вчителів С.В. Божедомова, В.І. Пентюхин.

Головним недоліком підготовки нинішніх випускників є розрив між теоретичними знаннями і навичками їх практичного використання Пехота О.М. Звідси слабе володіння практичними вміннями та навичками. Серед недоліків найчастіше підкреслюються такі: невміння застосовувати знання у конкретній педагогічній ситуації, відсутність навичок вивчення школярів і налагодження з ними контактів Пехота О.М.

Докорінних змін потребує вся система семінарських, лабораторно-практичних занять та практикумів. Головним їх призначенням повинно стати застосування знань у практичній діяльності. Аналіз навчальних планів ВНЗ за спеціальністю «фізичне виховання», показав, що динаміка бюджету часу постійно розвивається у напрямку посилення теоретичної підготовки студентів на шкоду практично зорієнтованої діяльності.

Досі в системі підготовки вчителів фізичної культури не виробилося чітких уявлень про оптимальне співвідношення форм навчання студентів і часу, що відводиться на кожну форму. Кількість годин, відведених на види спорту, що є основним у підготовці сучасних вчителів фізичної культури, не має чіткої логіки, не узгоджується з потребами шкільної практики. Суперечливий характер стану справ у системі навчально-практичної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, що підкреслюється у наукових публікаціях, повністю збігається і з результатами наших спостережень.

Наукові дослідження переконують, що головною метою навчання студентів у вищому закладі освіти є формування їх готовності до професійної діяльності. При цьому, на думку переважної більшості науковців, професійна готовність майбутнього фахівця характеризується інтегративним станом особистості, яка поєднує оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до діяльності. Експерти, визначаючи рівень теоретичної готовності майбутніх учителів до професійної діяльності, оцінили його в 3,22 бала. Рівень професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до виконання основних видів професійної діяльності виявився невисоким і склав 3,48 бала.

Таким чином, рівень готовності студентів до виконання основних видів професійної діяльності невисокий і зумовлений характером навчального процесу у вищих закладах освіти.

Шмигов П.В., Пономаренко К.С. (Бердянський державний педагогічний університет) відзначають, що в сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема формування професійних якостей та навичок, які необхідні майбутньому фахівцю під час подальшої професійної діяльності. Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати, що в Україні в багатьох вищих педагогічних навчальних закладах відсутній системний підхід до професійної діяльності: не розроблені навчальні програми багатопрофільних спеціальностей, які відображали специфіку діяльності майбутніх фахівців; методику розвитку професійно-прикладних фізичних якостей і т.д.

Савченко В.А. пише, що однією з серйозних проблем сучасної освітньої системи є недостатній рівень підготовленості вчителів фізичної культури до роботи в умовах, що вимагають самостійного прийняття оптимальних педагогічних рішень. Відомо, що затребувані практикою вміння вчителя самостійно, науково обґрунтовано конструювати навчальний процес утворюються після вузівської освіти спонтанно або формуються досить довго і неповно.

Зрозуміло, що підготувати такого вчителя фізичної культури, застосовуючи лише поширені ілюстративно-пояснювальні методи навчання, неможливо. Творчість, активність, самостійність вчителя у прийнятті рішень не формуються спонтанно. Вони визначаються спрямованістю, стратегією, змістом і технологією процесу навчання й виховання у ВНЗ, де готують фахівців з фізичної культури.

Професійна майстерність вчителя фізичної культури прямо пов'язана з його творчістю, де велику роль відіграють інтуїція, натхнення, талант, учитель має можливість впливати особистим професійним переконанням, виразити свою педагогічну індивідуальність. Найважливішою умовою зростання професійної майстерності є творча, заснована на безперервному вдосконаленні педагогічна діяльність. Вирішальне значення майстерності має те найближче оточення, в яке потрапляє педагог: і мікроклімат колективу, ідеї, якими він живе, його традиції.

Провідним завданням діяльності учителя фізичної культури є формування в дітей та молоді позитивної мотивації до здорового способу життя, створення внутрішньої переконаності в його перевагах.

Визначаючи зміни окремих компонентів професійної майстерності вчителя фізичної культури в початковій школі, було проведено анкетування, яке показує, що тільки 10% з кожних 100 вчителів, опитаних на курсах підвищення кваліфікації, вважають, що були готові після закінчення ВНЗ на професійному рівні виконувати свої функціональні обов'язки за основними напрямками діяльності вчителя фізичної культури, 15% вчителів готові до проведення традиційного уроку, а 37% до аналізу уроку та його результатів. Кожен третій практично не готовий до проведення

уроків за інтерактивними технологіями та не володіє методикою проведення таких уроків, 30% вчителів не займаються позаурочною діяльністю зі свого предмету. Сьогодні всі вчителі, незалежно від стажу роботи, в тій чи іншій мірі відчують об'єктивну потребу в істотному оновленні своїх знань, а 41% опитаних вчителів мають чітку психологічну установку на проведення своїх уроків за традиційними методами навчання. Незалежно від предмета (спеціалізації), типу школи і стажу роботи, 68% вчителів оцінюють рівень свого професіоналізму як високий, четверта частина визначила свій рівень як середній і 11% – як низький. При цьому, кожен другий вчитель відчуває істотні труднощі в галузі теоретичних основ експерименту. Тільки 19% вчителів здатні повною мірою сформулювати проблему, вивчити інноваційні технології та запроваджувати їх у навчально-виховному процесі. Кожній школі на сьогоднішній день потрібен вчитель, що вміє працювати, самостійно вирішуючи різноманітні проблеми навчання, виховання, спілкування, розвитку дитини, творчо підходить до організації становлення особистості дитини, постійно самовдосконалюватися професійно і морально, показуючи учням гідний наслідування приклад. Таким чином, першочерговим завданням вчителя стає не передача якомога більшого обсягу знань, а формування механізмів їх набуття, пошуку, у чому допомагають інтерактивні технології навчання і виховання школярів.

На невіршені проблеми підготовки фахівців фізичного виховання звертається увага у нових публікаціях (2010-2013 рр.) з питань фахової підготовки спеціалістів (Бабич В.І., Однолеток Т.В., Лянной М.С., Карченкова М.В., Шиян Б.М., Стасенко О. та ін.). В.І. Бабич пише: «У наш час зроблено важливий крок до формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної школи» № 132 від 23.02.2004 р. у навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове запровадження нового навчального предмета «Основи здоров'я», що інтегрує знання з валеології й безпеки життєдіяльності та має на меті навчити школярів вести здоровий спосіб життя. Але зміни, що виникли у змісті тематичних планів, та запровадження нових предметів, які повинні реалізовувати завдання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в загальноосвітній школі, помітно загострили проблему підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів. Проведений аналіз навчальних планів і програм підготовки вчителів фізичного виховання дає змогу стверджувати про їх невідповідність пріоритетним завданням середніх загальноосвітніх навчальних закладів».

Здоров'язбережувальні технології повинні активно впроваджуватися у навчально-виховний процес ВНЗ. Тут вони виконують подвійне призначення: 1) є засобом збереження здоров'я студентів, та 2) є взірцем втілення здоров'язбережувальних технологій у практику. Студент, перебуваючи у здоров'язбережу-

вальному середовищі ВНЗ, стає безпосереднім учасником цього процесу та навчається застосовувати здоров'язбережувальні технології на практиці.

Якщо здоров'язбережувальні технології поєднати з самостійною роботою студентів, то участь студентів у здоров'язбережувальному процесі стає систематичною і контрольованою.

Кількість факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, значна: матеріальні умови життя, незадовільна екологія, генетичні порушення і т.д. Але найбільший внесок у погіршенні здоров'я студентів вносять хронічні психоемоційні стреси. Причини, що їх викликають, різноманітні, серед них: низька навчальна мотивація, невміння керувати вільним часом, навчальна та/або особистісна неуспішність, інформаційне перевантаження, депривація природної потреби у фізичному русі, радості, любові та повазі; негативний вплив віртуальних контактів у соціальних мережах.

Науковці вважають доведеним, що провідною причиною погіршення здоров'я студентів є хронічні психоемоційні перевантаження, стреси при блокуванні природних механізмів саморегуляції (самокомпенсації стресів): рухової активності, емоційного самовираження, адекватної самооцінки, свободи вибору режиму діяльності (інтенсивності, темпу, послідовності), відсутності чітких перспектив подальшого працевлаштування та кар'єрного росту.

Усі ці причини, поєднуючись між собою, створюють дуже сильні навантаження на всі сфери життєдіяльності студентів. Якщо їм не протиставити оптимальне управління навчально-професійною діяльністю студентів, більш досконале інформаційно-методичне забезпечення навчального процесу, то хронічні стреси приведуть до розвитку хронічних захворювань, зниження імунітету, невротизації, порушення сну, зниження працездатності.

Здоров'язбережувальну діяльність у ВНЗ доцільно одночасно розгорнути в кількох напрямках, вносячи відповідні корективи у зміст самостійної роботи студентів.

Першим напрямком здоров'язбережувальної роботи ВНЗ повинні стати гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня студентів, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів, колористики приміщень, забезпечення оптимальної рухової активності (наявність спортивних секцій, клубів, відповідних спортивних баз).

Результати гігієнічної роботи стануть значно вагомішими, якщо у ВНЗ паралельно будуть вирішуватися питання забезпечення психологічної безпеки та комфортності освітнього середовища студента. Важливо, щоб кожна реалізована педагогічна технологія, методика гарантовано забезпечувала інформаційно-психологічну безпеку та розвиток особистості майбутнього фахівця. Тому другим напрямком роботи є забезпечення інформаційно-психологічної безпеки навчального процесу.

Інформаційно-психологічна безпека створюється: характером відносин суб'єктів освітнього процесу, його відповідністю нормативним вимогам певного напрямку підготовки та спеціаль-

ності; оволодінням студентами варіативними способами організації розумової праці, саморефлексією, тайм-менеджментом; побудовою індивідуальної освітньої траєкторії.

Третім напрямком організації здоров'язбереження є впровадження інтерактивних форм, методів прийомів викладання, адекватних психологічним особливостям студентського віку, індивідуально-типологічним когнітивним особливостям студентів. Серед них різні комбінації новітніх технологій навчання з оригінальними прийомами та методами – психотерапевтичний вплив, розвиток міжжаналізаторних зв'язків, використання психологічних реалізерів, оздоровча дія творчістю тощо.

Четвертим напрямком розвитку здоров'язбережувальної діяльності у ВНЗ має стати вирішення завдання збереження здоров'я студентів через навчання здоровому способу життя, культурі здоров'я. Найголовнішою проблемою тут є впровадження надійних механізмів мотивації. Певні зрушення досягаються при використанні еколого-педагогічних тренінгів, тренінгів психологічної безпеки, навчальних програм із психологічної екології особистості, тайм-менеджменту (оптимізації витрат часу), культури діяльності студента, ергономік праці тощо.

П'ятим напрямком здоров'язбереження у ВНЗ повинен стати пошук педагогічних засобів формування культури навчально-професійної діяльності студента, його якості, ергономічності, раціональності, що повністю виключає можливість інформаційних перевагажень, низької навчальної мотивації.

Шостий напрямок – постійний здоров'язбережувальний моніторинг, який допоможе відслідковувати позитивні і негативні зміни, що відбуваються під впливом впровадження тих чи інших заходів. Екран моніторингу здоров'я має бути доступним для перегляду на сайті університету.

Нарешті, шостим напрямком активізації здоров'язбережувального процесу у ВНЗ можна було б запропонувати штатну посаду спеціаліста в ректораті, основним завданням якого було б відстеження та організація здоров'язбережного процесу в університеті.

**Висновок.** Отже зважаючи на запущеність проблеми, швидких результатів покращення здоров'я студентів через реалізацію зазначених напрямків діяльності очікувати не слід. Але коли прийняти чітку програму здоров'язбереження студентів і неухильно її виконувати хоча б упродовж кількох років, то зрушення на краще будуть обов'язково.

Домогтися позитивних зрушень, на наш погляд, можливо, якщо одночасно і комплексно здійснити реорганізацію навчально-виховного процесу у таких напрямках: збільшити питому вагу застосування активних методів діяльності студентів у навчальному процесі; раціоналізувати педагогічні практики в напрямку збільшення активної участі студентів у здоров'язбережувальному навчально-виховному процесі; активізувати процес підготовки до діагностування та моніторингу здоров'я учасників навчально-виховного процесу, запровадивши в університеті постійні програ-

ми моніторингу здоров'я студентів, виконуючи які, вони б оволодівали необхідними практичними вміннями; створити дієву систему організації здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в університеті.

### **Список використаних джерел:**

1. Башмакова Е.А. Реализация здоровьесберегающей педагогики в образовательном процессе / Е.А. Башмакова // Среднее профессиональное образование. – 2007. – №3. – С. 45-46.
2. Божедомова С.В. Технология формирования готовности студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности / С.В. Божедомова // Актуальные вопросы современной науки: сб. материалов XIII международной научно-практической конференции. – Таганрог, 31 окт. 2011 г. – Таганрог : Спутник+, 2011. – С. 110-118.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберегаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
4. Пентюхин В.И. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – теория и методика профессионального образования / В.И. Пентюхин. – Самара, 2010. – 24 с.
5. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. / О.М. Пехота та ін. – К. : А.С.К., 2003. – 240 с.
6. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко ; Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
7. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : монографія / Олексій Валерійович Тимошенко. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 420 с.

The article dwells on the question of the creation of health-keeping environment in the high school. If the usage of health-keeping technologies organically matches the independent work of students, that participation in health-keeping process becomes systematic and controlled.

It is deduced that by reasons of insufficient preparation of future teachers to health-keeping activity, is: limit nature of knowledge of students in area of health-keeping activity; absence of possibility to train ability of health-keeping activity in the educational-educator process of institution of higher learning; the insufficient use is in the educational-educator process of institution of higher learning of health-keeping of pedagogical technologies that provide the personal participation of students in the process of health-keeping activity.

A removal of the marked defects is in the educational process of institution of higher learning, will allow to strengthen preparation of future teacher to health-keeping activity.

**Key words:** health-keeping technologies, health, factors, lesson, diagnostics.

*Отримано: 22.09.2014*