



## 2. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД



**Інна Олександрівна Павленко,**  
науково-педагогічний працівник кафедри  
спортивних дисциплін та фізичного виховання  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А. С. Макаренка,  
м. Суми, Україна

УДК 613. 97: 159. 955. 378. 17

### МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Стаття посвячена обґрунтуванню методики формування валеологічного мислення майбутніх учителів естетичних спеціальностей на основі розробки комплексної програми по учебній дисципліні «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсів естетичного факультета».*

**Ключевые слова:** *будущие учителя, физическое воспитание, валеологическое мышление.*

*This article devoted to the explaining of valeological methodology of future teachers of nature on the basis of the complex program from the discipline «Physical training for 1–4 years students of nature department».*

**Key words:** *future teachers, physical training, valeological thinking style.*

На основі сучасних тенденцій вдосконалення змісту вищої освіти в Україні для професійної готовності майбутнього вчителя до здоров'язберігаючої діяльності необхідно підвищувати якість навчальної діяльності з фізичного виховання у педагогічному ВНЗ.

За результатами наукових досліджень М. Віленського [4], Л. Іванової [5] та інших, недостатня оздоровча ефективність практики фізичного виховання стимулює науковий пошук, викликає необхідність перегляду попередніх концепцій фізичного виховання, його соціально-педагогічної організації в сучасних умовах.

У розроблених концепціях йдеться про перехід від системи, що орієнтована на формування певних фізичних якостей, життєво необхідних умінь та навичок, до системи, яка надає людині знання про власний організм, засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а також формування потреби в ЗСЖ та фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичними вправами. В якості одного з головних завдань виступає ідея валеологізації процесу фізичного виховання, де важливе

місце, на нашу думку, повинно займати формування валеологічного мислення студентів.

Сучасна вища педагогічна освіта не завжди розв'язує на достатньому рівні завдання формування носіїв нового мислення. Вирішення цього протиріччя необхідно шукати у корінному перетворенні професійної підготовки майбутнього вчителя, орієнтованого на формування професійно значущих якостей. У структурі таких якостей особливе місце належить педагогічному мисленню, його валеологічному компоненту.

Актуальність окресленої проблеми визначилася суспільною потребою в учителях зі сформованим валеологічним мисленням, підвищенням вимог до якості професійної підготовки фахівців у ВНЗ для сучасної освіти.

Підґрунтям професійної готовності майбутнього вчителя до здоров'язберігаючої діяльності виступають наукові підходи до організації навчальної діяльності в університеті, дотримання вимог щодо підготовки майбутніх учителів, визначення змісту оздоровчо-професійної підготовки у ВНЗ, взаємозв'язку



індивідуальної та групової, практичної та самостійної діяльності студентів.

Мета нашої статті полягає в обґрунтуванні методики процесу формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей.

Обираючи навчальну дисципліну «Фізичне виховання» базовою для формування валеологічного мислення, ми ґрунтувались на тому, що зазначений процес можна успішно здійснювати за рахунок сполучення двох складників: 1) обов'язкового (нормативного), пов'язаного з розвитком фізичних якостей студента; 2) варіативного (вибіркового), що передбачає можливість спрямування курсу «Фізичне виховання» на підготовку до майбутньої оздоровчо-професійної діяльності на засадах валеологічного мислення. Йдеться не про зміну навчальної програми, а про вдосконалення її змісту, мети та завдань відповідно до предмету нашого дослідження.

У дослідженні пріоритетну значущість у формуванні валеологічного мислення надано навчальній дисципліні «Фізичне виховання». Ми ґрунтувались на тому, що серед багатьох навчальних дисциплін, фізичне виховання вирізняється широким спектром впливу на людину, що спроможне формувати не лише біологічну структуру людини, але й психологічну та моральну цінність, де стимулювання фізичної працездатності супроводжується оздоровчими ефектами (М. Амосов [1], Г. Апанасенко [2], В. Муравов [6] та ін.). Використання фізичних вправ під час занять дозволяє здійснювати психологічне розвантаження. Систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну та розумову працездатність, сприяють підвищенню навчальної успішності.

Сьогодні стає зрозумілим, що якість підготовки фахівців залежить не лише від державного стандарту підготовки учителів та змісту освіти у ВНЗ. Досягнення оптимальної якості професійної освіти зумовлено створенням системи якості у кожному конкретному навчальному закладі, що забезпечило б узгоджену реалізацію державних, суспільних та особистих інтересів.

З огляду на вищевказане, ми розробляли такий зміст програмного матеріалу, що сприяє поглибленню теоретичної та практичної готовності майбутнього фахівця до здійснення оздоровчої діяльності та відповідає сучасним вимогам до учителя: кожен педагогічний працівник освітньої установи повинен володіти певним арсеналом оздоровчих методик та технологій.

Передумовою створення комплексної програми з дисципліни «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсу природничого факультету» були наші попередні дослідження, що показали низький рівень валеологічного мислення студентів. Цим була зумовлена необхідність розроблення програми та впровадження її у навчальний процес професійної підготовки.

Експериментальна програма курсу «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсів природничого факультету» була розрахована на 476 годин, з яких: 14 годин відведено на лекційні заняття, 450 на інші види

занять (практичні, семінарські, лабораторні, державне тестування), 8 годин склав підсумковий контроль. Окрім того, 135 годин відводиться на самостійну, а 24 години – на індивідуальну діяльність зі студентами.

Відомо, що варіативна частина програми є відкритою і призначена для забезпечення індивідуалізації фахової підготовки студентів відповідно до Болонського процесу та світових тенденцій у вищій освіті. Це означає, що ВНЗ мають право на розроблення та коригування: відповідних навчальних планів та програм навчальних дисциплін; засобів діагностики якості освітньо-професійної підготовки фахівця; визначення змісту навчання як бази для опанування нових спеціальностей та кваліфікацій [7].

Проведений теоретичний аналіз змісту навчальної програми показав, що вона має достатній резерв можливостей для включення блоку тем оздоровчого спрямування, адже у процесі їхнього засвоєння формується світогляд майбутніх фахівців, відбувається зміна свідомості та мисленнєвої діяльності особистості.

З цього було визначено оптимальний зміст навчального матеріалу, підібрано форми та методи проведення занять, що спрямовані на формування валеологічного мислення майбутнього вчителя. Також програмою декларується оперативний, поточний, підсумковий контроль та підсумкова атестація. Підсумковий контроль у ВНЗ III–IV рівня акредитації містить річний контроль та заключну атестацію студентів. Річний контроль з фізичного виховання здійснюється в формі заліку в період залікової сесії. Він спрямований на оцінювання рівня сформованості фізичної культури студента або її елементів. У розробленій нами програмі залік з фізичного виховання є узагальненим результатом готовності до реалізації отриманих знань з розділів навчальної програми (теоретичного, методичного, практичного та індивідуального) у майбутній професійній діяльності.

Отже, основними завданнями розробленої навчальної програми «Фізичне виховання для студентів природничого факультету» є:

- 1) вивчення теоретичних основ формування здоров'я людини в умовах уніфікованого освітнього середовища, що постійно модифікується та діагностується;
- 2) формування готовності майбутніх учителів до здоров'язберігаючої діяльності у професійно-педагогічній підготовці;
- 3) практичне оволодіння методами й засобами здоров'язберігаючої діяльності;
- 4) формування у майбутніх учителів стійкої мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я інших учасників освітнього процесу.

Навчальний матеріал, що міститься у варіативній складовій, має теоретичну, методичну інформацію та їхнє практичне опрацювання.

*Теоретичний розділ* містить дидактичні одиниці, що мають валеологічну спрямованість:

– соціально-біологічні основи фізичної культури: організм людини як єдина саморегулююча система;



вплив природних, соціально-виробничих, екологічних чинників на організм та життєдіяльність людини; засоби фізичної культури в управлінні вдосконаленням функціональних можливостей організму для забезпечення розумової та фізичної діяльності; фізіологічні механізми та закономірності вдосконалення окремих систем організму під впливом спеціального фізичного навантаження; рухова функція та підвищення сталості організму людини до різних умов зовнішнього середовища;

– основи здорового способу життя студентів, фізична культура для забезпечення здоров'я: здоров'я як цінність та чинники, що його визначають; взаємозв'язок загальної культури студента та його способу життя; структура життєдіяльності студентів та її відображення у способі життя; здоровий спосіб життя та його складники; особливості організації здорового способу життя; особисте ставлення до здоров'я, як умова формування здорового способу життя; основні вимоги до організації здорового способу життя; фізичне самовиховання та самовдосконалення за здорового способу життя; критерії ефективності здорового способу життя;

– психофізіологічні основи навчальної діяльності, засоби фізичної культури у регулюванні працездатності: психофізіологічна характеристика навчальної діяльності; динаміка працездатності студентів під час навчального року та чинники, що її визначають; основні зміни стану студентів у період екзаменаційної сесії, критерії нервово-емоційної та психічної втоми; особливості використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики нервово-емоційної та психофізичної втоми студентів, підвищення ефективності навчальних занять і практик;

– контроль та самоконтроль на заняттях фізичними вправами: діагностика і самодіагностика організму під час регулярних занять фізичними вправами; лікарський контроль та його зміст; педагогічний контроль та його зміст; самоконтроль та його основні методи, показники та критерії оцінювання, щоденник самоконтролю; використання методів стандартів, антропометричних індексів, номограм функціональних проб, вправ-тестів для оцінювання фізичного розвитку, будови тіла, функціонального стану організму, фізичної підготовленості; корекція змісту та методики заняття фізичними вправами за результатами показників контролю.

Окрім того, програма передбачає на методико-практичних заняттях з фізичного виховання оволодіння майбутніми вчителями природничих спеціальностей: простими методиками самооцінки працездатності, втоми та застосування засобів фізичної культури для відповідної корекції; методиками занять з оздоровчою, рекреаційною та відновлюючою спрямованістю; основами методики самомасажу; методикою коригувальної гімнастики; методикою оцінювання та корекції осанки і тілобудови; методами самоконтролю стану здоров'я та фізичного розвитку; методами самоконтролю за функціональним станом

організму; методами регулювання психоемоційного стану на заняттях фізичними вправами.

Набуття досвіду самооцінювання рівня фізичного розвитку і функціонального стану власного організму, що здійснювався у процесі лабораторних занять. Студенти проводили самостереження з метою отримання інформації про основні антропометричні показники та функціональні можливості організму, опановували діагностику фізичного розвитку. Це допомагало студентам у заповненні власного паспорту оцінювання стану здоров'я. Студентам було запропоновано під час занять та у процесі самостійної діяльності заповнювати параметри паспорта, щоб отримати повну картину реального рівня здоров'я, робити відповідні висновки.

Під час лабораторних занять студенти успішно оволодівали запропонованими методиками антропометрії, функціонального стану та фізичної підготовки. Окрім того, їм було запропоновано спеціальні формули, що дозволяли визначити тип власної тілобудови та гармонічність фізичного розвитку, а також співвіднести реальний рівень здоров'я з ідеалом.

Засвоєння валеологічних знань у процесі фізичного виховання відбувалося не лише під час навчальних занять, а і під час позанавчальної діяльності студентів. Важливу роль приділяли самоосвіті, як індивідуальній формі організації засвоєння знань, вмінь та навичок. Навички самоосвіти формуються на основі досвіду під впливом свідомого вивчення тієї чи іншої науки. Вони є істотним доповненням до будь-якого навчального процесу, а також обов'язковою умовою досягнення освітньої мети. *Теоретичні питання* з формування валеологічного мислення висвітлювалися студентами у вигляді індивідуальних консультацій та бесід, у формі самостійних завдань для студентів, охоплюючи підготовку рефератів тощо.

Враховуючи рекомендації МОН України щодо організації навчального процесу у зв'язку з дією Болонської системи, навчальний план відводить на самостійну роботу у ВНЗ не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу для дисципліни «Фізичне виховання». Тому нами було відведено 135 години на самостійну роботу та розроблено відповідний комплекс завдань.

Студентська науково-дослідна діяльність – це важлива ланка підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючої діяльності, що є одним зі способів реального включення майбутніх фахівців до науково-освітньої практики в галузі здоров'язбереження. Вона спрямована на формування у студентів системно узгоджених комплексів міждисциплінарних знань, пов'язаних з теоретичними, методичними, організаційними основами формування здоров'я, здорового способу життя в учнів і має особистісну та професійну цінність.

Н. Белікова, підкреслюючи важливість науково-дослідної діяльності та виховної роботи у професійній підготовці майбутніх учителів, наголошує на тому, що такі види діяльності впливають на формування



активної життєвої позиції майбутніх фахівців, сприяють їх залученню до здорового способу життя, розвивають особистісні професійні якості та беруть участь у корекції життєвих цінностей та мотивів здоров'язбережувальної діяльності [4].

Результатом науково-дослідницької діяльності студентів із проблем здоров'язбереження учнів засобами фізичної культури було написання рефератів та статей на студентські наукові конференції. Темі для студентських робіт надавалися як науково-педагогічним працівникам кафедри фізичного виховання, так і обраним студентам.

Окрім навчально-теоретичної підготовки, необхідно значити здатність студентів до практичної реалізації розроблених проектів. Тому важливу роль у підготовці майбутніх учителів відіграє педагогічна практика, під час якої діяльність студентів знаходить продовження в умовах їхньої майбутньої професійної діяльності. За період практики майбутні вчителі мають можливість навчитися розв'язувати реальні професійні завдання, набути певного досвіду, вмінь та навичок. Разом з тим, практика допомагає студентам визначити позитивні та негативні сторони майбутньої професії, усвідомити необхідність розвитку професійних та особистісних якостей.

Під час проходження педагогічної практики нами було запропоновано виконати завдання, спрямовані на використання оздоровчих технологій під час навчального процесу (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі перерви тощо).

Таким чином, з огляду на вищезазначене, ми можемо зробити висновок про те, що реалізація процесу формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей на етапах дослідно-експериментальної діяльності здійснювалася через впровадження у навчальний процес програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсів природничих факультетів».

Отже, результати її впровадження показали, що розроблена навчальна програма містить ефективний засіб покращення якості професійної підготовки у педагогічних ВНЗ.

### Використані літературні джерела

1. Амосов М. М. Здоров'я [Текст] / М. М. Амосов. – К.: Нива, 1997. – 144 с.
2. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Медкнига, 2011. – 108 с.
3. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язберігаючої діяльності [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н. О. Белікова. – К., 2012. – 47 с.
4. Виленский М. Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста [Текст] / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 11–13.
5. Иванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. І. Иванова. – К., 2007. – 370 с.
6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов. – К.: Здоровья, 1989. – 272 с.
7. Наказ міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року № 4 за № 249/12123 про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0173-93>, <http://www.anovikov.ru>