



## 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 обоснованню методики формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей на основі розробки комплексної програми з учебної дисципліни «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсів природничого факультету».*

**Ключеві слова:** *будуцїе учителя, фізичне виховання, валеологічне мислення.*

*This article devoted to the explaining of valedological 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, valedological thinking style.*

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

За даними 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, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а також формування потреби у ЗСЖ та фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами. Тобто, одним із головних завдань виступає ідея

валеологізації процесу фізичного виховання, де важливе місце, на нашу думку, повинно займати формування валеологічного мислення студентів.

Сучасна вища педагогічна школа 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 необхідністю в учителях зі сформованим валеологічним мисленням, підвищенням вимог до якості професійної підготовки фахівців у ВНЗ для сучасної освіти.

На основі сучасних тенденцій вдосконалення змісту вищої освіти в Україні та з метою професійної готовності майбутнього вчителя до здоров'язберігаючої діяльності було визначено, що її підґрунтям



виступають наукові підходи до організації навчальної діяльності в університеті; дотримання вимог щодо підготовки майбутніх учителів, визначення змісту їхньої оздоровчо-професійної підготовки у ВНЗ; взаємозв'язок індивідуальної та групової, практичної та самостійної діяльності студентів.

Метою нашої статті є обґрунтування методики процесу формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей.

Обираючи навчальну дисципліну «Фізичне виховання» базовою для формування валеологічного мислення, ми виходили з тієї обставини, що зазначений процес можна успішно здійснювати за рахунок сполучення двох складових: 1) *обов'язкової* (нормативної), що пов'язана з розвитком фізичних якостей студента; 2) *варіативної* (вибіркової) складової, що передбачає можливість спрямування курсу «Фізичне виховання» на підготовку до майбутньої оздоровчо-професійної діяльності на засадах валеологічного мислення. Отже, йдеться не про корінну зміну навчальної програми, а про вдосконалення її змісту, мети та завдань відповідно до предмету нашого дослідження.

Надаючи в дослідженні пріоритетної значущості у формуванні валеологічного мислення навчальній дисципліні «Фізичне виховання», ми виходили з того, що серед багатьох навчальних дисциплін фізичне виховання вирізняється широким спектром впливу на людину, що спроможна формувати не тільки біологічну структуру людини, але й психологічну і моральну цінність, де стимулювання фізичної працездатності супроводжується оздоровчими ефектами (М. Амосов [1], Г. Апанасенко [2], В. Муравов [6] та ін.), використання різних фізичних вправ під час навчальних занять дозволяє здійснювати психологічне розвантаження, а систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну та розумову працездатність, сприяють підвищенню навчальної успішності.

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

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

Передумовою створення комплексної програми з дисципліни «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсу природничого факультету» стали результати наших попередніх досліджень, що засвідчили низький рівень валеологічного мислення студентів.

Експериментальна програма курсу «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсів природничого факультету» розрахована на 476 год, з яких 14 год відведено на лекційні заняття, 450 – на різні види практичних занять (практичні, семінарські, лабораторні, державне тестування), 8 – на підсумковий контроль. Окрім того, 135 год відводиться на самостійну і 24 – на індивідуальну роботу зі студентами.

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

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

З цією метою нами визначено оптимальний зміст навчального матеріалу, підібрано форми та методи проведення навчальних занять, спрямованих 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 у формі заліку в період залікової сесії та 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 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 та засобами здоров'язберігаючої діяльності;
- 4) формування у майбутніх учителів стійкої мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я та інших учасників освітнього процесу.

Навчальний матеріал, який міститься у варіативній складовій, містить теоретичну, методичну інформацію та їх практичне опрацювання.



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

- соціально-біологічні основи фізичної культури: організм людини як єдина саморегулююча система; вплив природних, соціально-виробничих та екологічних чинників на організм і життєдіяльність людини; засоби фізичної культури в управлінні вдосконаленням функціональних можливостей організму з метою забезпечення розумової та фізичної діяльності; фізіологічні механізми та закономірності вдосконалення окремих систем організму під впливом спрямованого фізичного навантаження; рухова функція та підвищення сталості організму людини до різних умов зовнішнього середовища;

- основи здорового способу життя студентів, фізична культура в забезпеченні здоров'я: здоров'я, як цінність та чинники, що його визначають; взаємозв'язок загальної культури студента і його способу життя; структура життєдіяльності студентів і її відображення у способі життя; здоровий спосіб життя і його складові; 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 у здоровому способі життя; критерії ефективності здорового способу життя;

- психофізіологічні основи навчальної діяльності, засоби фізичної культури у регулюванні працездатності: психофізіологічна характеристика навчальної діяльності; динаміка працездатності студентів у навчальному році 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 та самодіагностика організму під час регулярних занять фізичними вправами; лікарський контроль, його зміст; педагогічний контроль, його зміст; самоконтроль, 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 у методико-практичних заняттях з фізичного виховання оволодіння майбутніми вчителями природничих спеціальностей:

- більш простими методиками самооцінки працездатності, втоми та застосування засобів фізичної культури для їх спрямованої 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 самооцінки рівня фізичного розвитку та функціонального стану власного організму здійснювалося під час лабораторних занять. Студенти проводили самостереження з метою отримання інформації про основні антропометричні показники і функціональні можливості організму, опанували діагностику фізичного розвитку. Це допомагало студентам у заповненні власного паспорту оцінювання стану здоров'я. Студентам було запропоновано поступово, під час занять та у процесі самостійної діяльності заповнювати параметри паспорта, щоб мати повну картину реального рівня здоров'я, робити відповідні висновки.

У процесі лабораторних занять студенти успішно оволодівали запропонованими методиками антропометрії, функціонального стану та фізичної підготовленості. Окрім того, їм було запропоновано спеціальні формули, що дозволяли визначити тип власної тілобудови та гармонійність фізичного розвитку, а також співвіднести реальний рівень здоров'я з ідеальним.

Засвоєння валеологічних знань у процесі фізичного виховання відбувалося не лише під час проведення навчальних занять, а й у позанавчальній діяльності студентів. Важлива роль у цьому випадку приділяється 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 і обов'язковою умовою досягнення його освітньої мети. Теоретичні питання з формування валеологічного мислення висвітлювалися студентами також у вигляді індивідуальних консультацій і бесід, у формі самостійних завдань для студентів, у тому числі й підготовка рефератів тощо.

Враховуючи рекомендації МОН України щодо організації навчального процесу у зв'язку із впровадженням Болонської системи, навчальним планом на самостійну роботу у ВНЗ відводиться не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу для дисципліни «Фізичне виховання». Тому нами було відведено 135 год на самостійну роботу та розроблено відповідний комплекс завдань.

Важливою ланкою підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючої діяльності є студентська науково-дослідна діяльність як один із шляхів реального залучення 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, розглядаючи важливість науково-дослідної, а також виховної діяльності у професійній підготовці майбутніх учителів, наголошує на тому, що ці види 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 з проблем здоров'язбереження учнів засобами фізичної культури було написання рефератів і статей на студентські наукові конференції, теми для яких надавалися науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання, а також обралися студентами самостійно.

Окрім навчально-теоретичної підготовки, необхідно зазначити ще і здатність студентів до практичної реалізації розроблених проектів. Тому важливу роль у підготовці майбутніх учителів відіграє педагогічна практика, під час якої діяльність студентів продовжується безпосередньо в умовах їхньої майбутньої професійної діяльності. За період практики майбутні вчителі мають можливість навчитися розв'язувати реальні професійні завдання, набути певний досвід, навички та вміння. Разом з тим, практика допомагає студентам визначити позитивні та негативні сторони майбутньої професії, глибше усвідомити необхідність розвитку професійних та особистісних якостей.

Під час проходження педагогічної практики нами запропоновано виконати завдання, спрямовані на використання оздоровчих технологій під час навчального процесу, а саме: фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз, рухливих перерв тощо.

Таким чином, з огляду на вищезазначене, можемо зробити висновок про те, що реалізація процесу формування валеологічного мислення майбутніх учителів

природничих спеціальностей на етапах дослідно-експериментальної діяльності здійснювалася через упровадження у навчальний процес програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання для студентів 1–4 курсів природничих факультетів». А тому розроблена програма є ефективним засобом 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: автореф. дис. доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» [Текст] / 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: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Л. І. Иванова. – К., 2007. – 370 с.
6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов. – К.: Здоровье, 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://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>