

## САМОСТІЙНА РОБОТА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ЇХНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*У статті розглядається проблема підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної професійно-педагогічної діяльності. Для вдосконалення цієї підготовки пропонується реорганізація обсягу та змісту самостійної роботи майбутніх педагогів.*

**Ключові слова:** підготовка, здоров'язберігаюча діяльність вчителя, самостійна робота студентів.

**Постанова проблеми.** Пріоритетним завданням сучасної системи освіти є виховання підростаючого покоління в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я навколишніх як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Що, у свою чергу, висуває нові вимоги щодо підготовки педагогічних кадрів до професійної діяльності, удосконалення її змісту.

В останнє десятиріччя з'явився широкий спектр наукових досліджень, присвячених проблемі здоров'я в освітньому просторі, питанням формування здорового способу життя в майбутніх учителів, підготовки їх до пропаганди серед учнів способу життя, що зберігає і зміцнює здоров'я. Так, дослідниками визначено концептуальні засади формування здорового способу життя, валеологічної грамотності і валеологічної культури педагогів (Ю. Бойчук, Т. Книш, С. Лебедченко, В. Магін, С. Симоненко, Н. Трігуб та ін.); шляхи та засоби формування валеологічної культури, навичок здорового способу життя, одержання валеологічних знань як складової частини професійної підготовки майбутніх вихователів дошкільних установ (Т. Книш, В. Нестеренко), учителів початкової школи (Б. Долинський); майбутніх біологів (І. Поташнюк), обґрунтовано умови формування ціннісного ставлення майбутніх педагогів до здорового способу життя (Л. Овчиннікова).

Проте, незважаючи на результати досліджень педагогів, фізіологів і психологів не спостерігають суттєвих позитивних змін у стані здоров'я сучасних школярів під час навчання в школі (М. Безруких, Н. Дубровінська, Д. Фарбер). За статистикою лише мала частка випускників школи (10%) може бути віднесена до числа здорових. Майже 90% учнів 10-11 класів мають різні відхилення у стані здоров'я; у 80% спостерігається порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення [2]. Отже, виникає об'єктивне протиріччя між потребою суспільства у вихованні і навчанні в школі здорової дитини і невідповідністю кожного вчителя до задоволення цієї потреби.

У зв'язку з цим, постає проблема реорганізації та вдосконалення змісту підготовки у вищому навчальному закладі з тим, щоб реально формувати в майбутніх учителів практичні навички щодо збереження та зміцнення здоров'я дитини, уміння здійснювати здоров'язбережувальну професійно-педагогічну діяльність.

**Мета статті** полягає у визначенні змісту та структури самостійної роботи майбутніх педагогів як складової та чинника вдосконалення їхньої підготовки до здоров'язбережувальної педагогічної діяльності.

Підготовку майбутнього вчителя до здійснення здоров'язбережувальної діяльності ми визначаємо як процес, що спрямований на формування його практичної готовності до підтримки здорового способу життя, здійснення професійної діяльності скрізь призму норм валеологічної культури і усвідомлення здоров'я як загальнолюдської і особистої цінності.

Здоров'язбережувальна діяльність учителя може здійснюватися на різних рівнях, різними засобами. Але в будь-якому випадку вона повинна здійснюватись у системі освіти як щоденна практика будівництва і регулювання взаємин між усіма учасниками педагогічного процесу, як повсякденний досвід їх здоров'язбережувального поведіння. Ефективність цієї діяльності залежить від наявності в учителя: ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я навколишніх; медико-психолого-педагогічних знань про різні аспекти здоров'я; психофізіологічних знань з організації навчального процесу; особистісних установок на фізичне самовдосконалення і самореалізацію в оздоровчій діяльності; володіння способами індивідуальної стратегії і тактики збереження і зміцнення здоров'я.

Обґрунтовуючи шляхи вдосконалення підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної професійно-педагогічної діяльності, ми виходили з того, що зміст і організація підготовки вчителів до педагогічної діяльності зумовлюються характером самої діяльності й ґрунтуються на аналізі її функцій і мети. Предметом діяльності для майбутнього педагога виступають знання і практичні навички, які він засвоює у зв'язку з майбутньою професійно-педагогічною діяльністю під час навчання у вищому навчальному закладі. Ефективність формування в майбутнього фахівця певних якостей залежить від того, яким змістом наповнюється цей процес, які особливості його побудови та організації.

Відомо, що в процесі традиційного викладання навчального матеріалу студентами засвоюється 15% інформації, що сприймається на слух та 65% - слух і зір. В той час, як при самостійному (індивідуальному) виконанні завдання від його постановки до аналізу отриманих результатів засвоюється не менше 90% інформації. Саме тому вища школа поступово, але неухильно переходить від передачі інформації до керівництва навчально-пізнавальною діяльністю, формування в студентів навичок самостійної творчої роботи.

Разом з тим, сьогодні серед дослідників відсутнє єдине розуміння суті таких понять, як "самостійність", "самостійна робота студентів", її функції і види.

Грунтуючись на аналізі психолого-педагогічної літератури у своєму дослідженні ми визначаємо самостійну роботу студентів як складне педагогічне явище - особливу форму навчальної діяльності, спрямовану на формування творчої активності та самостійності, що спрямована на засвоєння ними сукупності знань, умінь та навичок майбутньої професійно діяльності.

Як зазначають науковці, самостійна робота студентів з кожної дисципліни навчального плану повинна забезпечити: системність знань та засобів навчання; володіння розумовими процесами; мобільність і критичність мислення; володіння засобами обробки інформації; здібність до творчої праці (А. Алексюк, Г. Гнитецька, Б. Осипова та ін.).

Важливим для нашого дослідження є те, що ціннісним особистісним сенсом наповнюється в майбутнього педагога саме та інформація, яку він отримує в процесі самостійного усвідомлення та осмислення, грунтуючись на власному досвіді, інтересах та настановах. Адже знання можна вважати надбанням студента тільки за умови, що він прикладав для їх здобуття свої розумові і практичні зусилля [5,148].

Виходячи з вищезазначеного і грунтуючись на вимогах здоров'язбережувальної діяльності, ми припустили, що самостійне усвідомлення майбутнім учителем ідей та фактів, пов'язаних зі ставленням до здоров'я як особистої та суспільної цінності може бути саме тим чинником, що оптимізує та вдосконалює якість підготовки майбутнього фахівця до цієї діяльності.

Виокремлюючи логіко-психологічні засади змісту експериментальної роботи ми брали до уваги, що:

- засвоєння валеологічних знань студентів повинно бути пов'язаним з рефлексією особистого досвіду;
- валеологічні знання, що визначають норми взаємодій учасників здоров'язбережувального педагогічного процесу, мають усвідомлюватися на засадах самостійного аналізу обставин, в яких вони є необхідними і значущими;

- під час аналізу педагогічних ситуацій або інших джерел студенти повинні мати можливість самостійно виявляти те істотне, головне, що зумовлює структуру і зміст дій учителя, які забезпечують здоров'язбережувальну діяльність під час навчально-виховного процесу;

- відтворення ставлення студентів до здоров'язбереження в описових моделях, повинно бути пов'язано з умінням від виконання дій у розумовому плані переходити до виконання їх у реальній дійсності і навпаки.

Зміна концептуальної основи й розширення функцій самостійної роботи майбутнього вчителя, викликає зміну у взаємовідносинах між викладачем і студентом як рівноправними суб'єктами навчальної діяльності. Створенню такого типу взаємодій під час експериментальних занять сприяло дотримання таких принципів, як то:

- гуманістичність і толерантність навчання. Цей принцип був визначальним і полягав у спрямованості навчального процесу на створення максимально сприятливих умов для оволодіння накопиченим соціальним досвідом, що вкладений у зміст навчання, освоєння обраної професії, для розвитку і прояву творчої індивідуальності, моральних та інтелектуальних якостей майбутніх учителів;

- індивідуалізація навчання, що передбачає прийняття всіх методичних рішень, використання тих або інших прийомів, способів виконання фізичних вправ, завдань для самостійної роботи з урахуванням можливостей студента, його потреб, мотивів, досвіду, здатностей, активності, інтелекту й інших індивідуально-психологічних особливостей;

- системності, за яким педагогічний процес і дії його учасників розглядаються як взаємозалежні компоненти зумовлюючи один одного;

- урахування стартового рівня валеологічної культури майбутніх учителів. Ефективне валеологічне виховання в системі освіти вимагає певного початкового набору валеологічних знань, умінь і навичок, без яких неможливе усвідомлення сутності майбутньої професійної діяльності з точки зору її впливу на здоров'я учнів;

- принцип науковості й доступності. Відтворення цього принципу вимагало, щоби зміст і методика підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів були засновані на достовірних і апробованих даних, фіксованих у поняттях, законах та теоріях (біології, психології, анатомії, фізіології, медицині і ін.);

- професійно-педагогічної спрямованості. Означений принцип передбачає, що всі дії викладача і студентів на заняттях з фізичного виховання, отриманні знання і вміння валеологічного змісту обговорювались і оцінювались з позиції доцільності і можливості їх використовувати у практиці валеологічного виховання учнів;

- доцільності застосування нових методів і форм організації навчання. Цей принцип вимагає оцінки ефективності кожного заняття, де на перший план ставилося змістове наповнення навчальних завдань і виховних заходів новими засобами валеологічного виховання, використання традиційні і нетрадиційні технології зміцнення здоров'я.

Під час організації та визначенні обсягу самостійної роботи студента ми намагались забезпечити: оптимальне сполучення обсягу аудиторної і самостійної роботи; необхідні методичні матеріали з метою перетворення процесу самостійної роботи на процес творчий; контроль за організацією і ходом самостійної роботи, що заохоче студента якісно її виконувати.

З метою визначення рівня підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної педагогічної діяльності протягом 2010-2011 навчальних років серед студентів педагогічних спеціальностей філологічного факультету ОНУ імені І.І. Мечникова було проведено спеціальне анкетування та опитування. Експериментальні анкети були складені таким чином, щоб визначити базовий рівень валеологічних знань студентів, та визначити їх ставлення до власного здоров'я та здоров'язбережувальної діяльності.

Грунтуючись на отриманих даних були сформовані експериментальна та контрольна група, до складу яких увійшли студенти, які визначили майже однаковий рівень підготовки до здоров'язбережувальної педагогічної діяльності.

Основна експериментальна робота була проведена у 5 - 8 семестрах на філологічному факультеті ОНУ імені І.І. Мечникова. Експериментальна програма курсу "Фізичне виховання" була розрахована на 144 години. З них 84 припадало на практичні заняття, 40 на самостійну роботу та 20 годин на індивідуальну роботу студентів.

Перший етап експериментальної роботи припускав формування системи мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я й оздоровчої діяльності. Він був орієнтований на осмислення та аналіз стану особистого здоров'я студентів і чинників, що мали на нього вплив на кожному етапі життя. Вони засвоювали основні валеологічні поняття, сприймали ідеї й факти, що підтверджують значимість валеологічних знань, умінь і навичок. Для цього студентами були самостійно розроблені і велися щоденники самоконтролю, що сприяли формуванню в студентів навичок самоконтролю за станом організму, орієнтованих на прості, інформативні і загальнодоступні прийоми урахування суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, сприйняття навантажень) і об'єктивних (вага, пульс, подих, артеріальна тиск) показників.

Для самостійної роботи студентам пропонувалось підготувати інформацію з питань: " Мій особистий стан здоров'я і чинників, що мали на нього вплив на кожному етапі життя", "Сучасні визначення здоров'я та здорового способу життя", "Фізичне виховання і його роль в формуванні здорового способу життя". Важливим показником реалізації першого етапу було самостійне складання студентами індивідуальної програми формування здорового способу життя з використанням засобів фізичної культури.

Другий етап передбачав актуалізацію валеологічних знань студентів і формування на їхній основі системи вмій методичного характеру. На цьому етапі студенти навчались спеціальних методик і прийомів завдяки яким, вони могли в позанавчальний час самостійно управляти своїм організмом і психологічним станом, зміцнювати своє здоров'я. Увага студентів приверталась до того, що ефективність засвоєння будь-якої інформації пізнавального, навчального характеру визначається психофізіологічним станом людини. Той хто навчається, повинен уміти цілеспрямовано управляти своїм станом. Задля цього багато уваги приділялось аналізу студентами власних емоцій й особливостей свого характеру. Відбувався індивідуальний підбір необхідної оздоровчої методики, виходячи зі стану здоров'я студентів та інтересів. Студенти ознайомились з характеристиками професійного здоров'я (психофізіологічної готовності) педагога.

Третій етап був спрямований на вдосконалення засвоєних студентами теоретичних і методичних знань і вмій, а також створення на їх засадах моделі майбутньої професійної діяльності педагога відповідно вимогам здоров'язбережувальної освіти. Етап був орієнтований на спонукування студентів до подальшої валеологічної самоосвіти, до творчого застосування валеологічних знань у професійній діяльності та повсякденному житті. Студенти проводили самостійні дослідження з тем: "Педагогічні фактори ризику здоров'я дітей", "Найбільш розповсюдженні порушення здоров'я учнів, ознаки їх прояву", "Педагогічний процес як соціальне середовище життєдіяльності і розвитку дитини".

Студентам було потрібно зазначити, з яких джерел вони добували інформацію, які завдання вони ставили перед собою у процесі підготовки програми дослідження, в якій послідовності та за допомогою яких дій їх вирішували, які критерії вони брали до уваги при проведенні дослідження. Після цього в групі проводилось обговорення які труднощі виникали у процесі пошуку, систематизації й подання матеріалу для певного дослідження. Оцінка матеріалу, зібраного студентами здійснювалася з позиції значимості його як для самих студентів, так і для майбутніх учнів. Такі завдання вимагали від студентів не просто відтворення інформації, а творчості, оскільки містили елемент невідомого і мали декілька варіантів правильного виконання. Для нас було важливо підготувати фахівця, який не тільки добре володіє учбовим матеріалом, розуміє теоретичні засади процесу навчання, але й здатного прогнозувати наслідки тих чи інших його впливів на здоров'я вихованців.

Результати, отримані нами після впровадження експериментальної програми, дозволили визначити, що в експериментальній групі на 38% збільшилась кількість студентів, що визначили обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив. Зазначимо, що суттєво зріс інтерес майбутніх педагогів до власного здоров'я, покращилося відвідування занять з фізичного виховання. За даними щоденників самоконтролю в студентів покращилося загальне самопочуття, сон і апетит. Зменшилась кількість пропусків занять студентами через хворобу на 30%, кількість студентів, що володіють знаннями й уміннями щодо здоров'язбережувального забезпечення майбутньої професійної діяльності, дотримуються здорового способу життя, усвідомлюють цінність здоров'я збільшилась на 20%.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що самостійне та осмислене набуття майбутніми педагогами знань щодо збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу, сприяє усвідомленню його цінності. Знання та навички, отримані ними під час творчої самостійної роботи, є

особистим надбанням майбутнього фахівця, яке він використовує під час повсякденної навчальної діяльності і готовий до їхнього використання під час професійно-педагогічної діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Алексеев Н.А.* Личностно ориентированное обучение; вопросы теории и практики / Алексеев Н.А. – Тюмень: из-во Тюменского гос. ун-та, 1995. – 95с.
2. *Бордовский В.А.* Организационно-управленческие инновации в системе высшего педагогического образования / Бордовский В. А. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.-179 с.
3. *Дубровинская Н.В.* Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: учеб. пос. [для студ. высш. учеб. зав.] / Дубровинская Н.В., Безруких М.М., Фарбер Д.А. – [2-е изд.]– М.; Изд-во МПСИ, 2005. – 496 с.
4. *Климов Е.А.* Пути в профессионализм (Психологический анализ): Учебное пособие / Климов Е.А.– М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 320 с.
5. *Фіцула М.М.* Педагогіка вищої школи: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. зак.] / Фіцула М.М. – К.: "Академвидав", 2006. – 352 с.

*Подано до редакції 08.10.12*

---