

Ганна Іванівна Жіра,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ
фізичного виховання, здоров'я і спорту,
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка,
вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна

ФОРМИ І МЕТОДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

У статті розкрито форми і методи, за допомогою яких здійснюється реалізація змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапах професійної підготовки за освітніми ступенями «бакалавр» та «магістр». Окреслено структуру та зміст програм навчальних дисциплін, які прямо чи опосередковано дозволяють формувати у студентів різні складові компетентності індивідуального здоров'язбереження. Цьому сприяє комплексне застосування сучасних та авторських інноваційних форм навчання, активних та інтерактивних методів навчання, методів оздоровлення та регуляції життєдіяльності, а також використання спеціально розроблених засобів.

Ключові слова: здоров'я вчителя, компетентність індивідуального здоров'язбереження, інноваційні форми і методи навчання, професійна підготовка, майбутній вчитель, бакалавр, магістр.

Постановка проблеми. Глобальна необхідність розв'язання проблеми формування здоров'я населення Землі у наш час не викликає сумніву. Усе більшої актуальності набувають наукові і практичні розробки, спрямовані на вирішення цієї проблематики у зв'язку з особливостями професійної діяльності людини, соціальними, економічними та екологічними ризиками, які супроводжують цю діяльність. І дійсно важливим постає питання формування здоров'я вчителя в усіх його аспектах, не тільки як професійної одиниці, але і як «агента для суспільного блага в смутні часи» («Teachers indeed are agents for social good in uncertain times») [9, с. 37].

Сучасні науковці представляють багатоаспектне бачення окресленої вище тематики з різних точок зору: збереження і зміцнення професійного здоров'я майбутніх учителів (Г. М. Мешко), теоретико-методичних засад підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів (Б. Т. Долинський), формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій (С. В. Гаркуша), формування здорового способу життя у майбутніх учителів (В. І. Бобрицька, С. В. Страшко), здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів (Г. Л. Воскобойнікова), педагогічної психогієни (С. І. Болтівець), професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів (В. І. Бабич), формування культури здоров'я майбутніх учителів (В. В. Соколев), здоров'я вчителів у контексті праці і професійного розвитку (J. Chmielewska, Л. М. Мітіна), формування здоров'язбережувальної професійної компетентності майбутніх учителів (А. О. Жиденко, І. І. Кладікова) тощо.

Наше дослідження стосується розгляду проблеми здоров'я педагогічних працівників у компетентнісному аспекті, з точки зору формування компетентності

індивідуального здоров'язбереження вчителя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історико-педагогічний аналіз проблеми формування здорового способу життя у майбутніх учителів був ґрунтовно здійснений В. І. Бобрицькою [1, с. 158-184]. Вона зазначає, що до 90-х рр. ХХ століття ця проблема у дисертаційних і монографічних дослідженнях практично не порушувалась [1, с. 158], однак окремі аспекти здоров'я вчителя, як показують наші попередні дослідження [4], періодично розглядалися педагогами і медичними працівниками (І. О. Сікорський, А. С. Віреніус, Ф. Д. Забугін, О. О. Дубровський та ін.) [4, с. 136].

В. І. Бобрицька виділяє чотири основні напрямки психолого-педагогічних досліджень, які охоплюють питання здоров'язбереження у шкільній освіті. Перший з них пов'язаний зі збереженням здоров'я дітей шкільного віку і психолого-педагогічними аспектами профілактичної роботи [1, с. 158]. Другий – «із залученням педагогів до створення і реалізації освітніх програм формування здорового способу життя» [1, с. 159]. Третій – зі здоров'язбереженням студентів вищих педагогічних навчальних закладів, але він, як зазначає сама авторка, відокремлений від двох попередніх. І лише четвертий напрямок, ураховуючи специфіку вчительської професії і пов'язані з нею ризики для здоров'я педагога, «не тільки відкриває можливість для залучення творчого потенціалу науковців і практиків до пошуку ефективних підходів до розв'язання... проблем, пов'язаних зі здоров'ям учителя, але є своєрідним важелем у винайденні способів вирішення тих питань, що порушуються трьома вищезазначеними напрямками» [1, с. 159].

Серед науковців існує багато недостатньо вирішених у термінологічно-поняттєвому плані дефініцій, які б у цілому описували співвідношення між індивідуальним здоров'ям вчителя, його професійним здоров'ям та індивідуальним здоров'язбереженням учи-

теля як професійною якістю і компетентністю. Цікавими, на нашу думку, тут є роботи проф. Б. Т. Долинського, який розглядає професійне здоров'я вчителя як підсистему у системі його індивідуального здоров'я [3, с. 65]; проф. М. С. Гончаренко, яка розрізняє дві основні категорії здоров'я – індивідуальне і суспільне, а також виділяє у кожній з них сім складових: на рівні індивідуального здоров'я людини це – фізична витривалість, емоційна стійкість, працездатність, адаптивність, креативність, моральність, цілеспрямованість [2, с. 85].

Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя, на нашу думку, є надсистемним утворенням. Вона, з одного боку, підпорядковує собі цілу низку загальних і предметних (фахових) компетентностей, притаманних предметній області «Освіта» [7, с. 14-15, 9, с. 35-48], а з іншого, сама є системою компетентностей з чіткою структурою [5, с. 319].

Серед проаналізованих нами дисертаційних і монографічних досліджень виявлено достатню кількість форм і методів, спрямованих на організацію здорового способу життя майбутніх учителів, формування у них здоров'язбережувальної професійної компетентності, культури здоров'я, збереження професійного здоров'я, профілактики професійного вигорання тощо. Більшість форм є традиційними (лекції, семінари, лабораторні практикуми, екскурсії), активними (групова робота, самостійна робота), інтерактивними (тренінг), індивідуальними (психолого-педагогічне консультування), що дозволяє не тільки опановувати зміст матеріалу, який пред'являється для вивчення, а ще й сформувати певний спектр життєвих навичок та ключових компетенцій. Деякі дослідники пропонують застосовувати окремі здоров'язбережувальні методи і загальнозміцнювальні практики та заходи з організації режиму праці та відпочинку, профілактики стресових станів тощо.

Мета статті полягає в обґрунтуванні форм і методів навчання, за допомогою яких здійснюється реалізація змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапах професійної підготовки за освітніми ступенями «бакалавр» та «магістр».

Завдання дослідження:

1) визначити методичні основи формування та реалізації змісту компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів під час вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки;

2) обґрунтувати форми, методи і засоби, за допомогою яких можна оптимально реалізувати зміст цієї компетентності на освітніх рівнях «бакалавр» та «магістр».

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, системне моделювання, узагальнення валеопедагогічного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Зміст компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя реалізується нами поетапно у процесі навчальної, виховної та позанавчальної роботи зі студентами протягом усього періоду бакалаврської та магістерської підготовки. Вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки, які забезпечують валеологічну освіту майбутніх учителів, дозволяє закласти основу для формування вище означеної компетентності. До таких дисциплін у навчальному плані факультету фізичного виховання ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка відносяться: «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Основи медичних знань», «Основи здоров'я», «Психофізіологія», «Основи психовалеології», (перший (бакалаврський) рівень); «Методологія збереження і зміцнення здоров'я», «Інноваційні технології в освіті», «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» (другий (магістерський) рівень). Виховна робота, особливо робота куратора академічної групи, сприяє формуванню компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів у разі її системності і цілеспрямованості. Позанавчальна робота провадиться в межах науково-практичного гуртка «Здоров'я та успіх».

Методичною основою добору форм і методів, а також розробки засобів навчання у процесі формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя є синтез семи рівнів (психофізіологічного, емоційно-чуттєвого, ментального, міжособистісного (соціально-свідомого), колективно-креативного, міжколективного (соціально-ієрархічного) та світоглядного) з однойменними етапами [5] і чотирьох збалансованих компонентів (мотиваційно-цільового, ресурсно-змістового, операційно-діяльнісного, результативно-оцінювального), які дозволяють інтегрувати існуючі традиційні та інноваційні підходи в єдину освітню технологію.

Певні аналоги 7-крокових технологій навчання зустрічаються у роботах фахівців з вальдорфської педагогіки [6], але здебільшого вони носять лінійний характер, оминаючи внутрішньосистемні та надсистемні причинно-наслідкові зв'язки.

Під час вивчення кожної навчальної дисципліни, а також у позанавчальній діяльності студенти проходять усі сім циклічно повторюваних рівнів. Кожна дисципліна, у свою чергу, сама є черговим рівнем (тобто підсистемою) цієї системи. Це дозволяє зберегти наступність у вивченні дисциплін циклу природничо-наукової підготовки, правильно встановити та реалізувати міждисциплінарні зв'язки, сформувавши відповідні компетентності на основі спланованих результатів навчання.

1. На психофізіологічному рівні у студентів формуються базові поняття, навички і загальнонавчальні компетентності.

2. На емоційно-чуттєвому рівні забезпечується емоційне наповнення змісту дисципліни, формування

позитивних емоцій, радісних переживань, пов'язаних з матеріалом, який вивчається.

3. *На ментальному рівні* матеріал систематизується, зміст його обговорюється, уточнюється, планується самостійне опрацювання, встановлюються внутрішньо- та міждисциплінарні зв'язки, формуються складні вміння.

4. *На міжособистісному (соціально-свідомому) рівні* здійснюється рефлексія вивченого матеріалу, усвідомлення власних компетентностей у його застосуванні, розвиток впевненості у собі, професійний ріст, визнання навчальних і професійних досягнень.

5. *На колективно-креативному рівні* розвивається вміння працювати в команді, творчість у груповому та колективному опрацюванні матеріалу, формуються стійкі навички, у тому числі життєві.

6. *На міжколективному (соціально-ієрархічному) рівні* важливим є обмін досвідом між студентами і викладачами; формується здатність до багаторівневої співпраці, здійснюється корекція та оцінювання набутих компетентностей.

7. *На світоглядному рівні* здійснюється визначення цінності набутих компетентностей для вирішення завдань наступного навчального етапу (застосування в інших дисциплінах, у повсякденному житті, у професійній діяльності), осмислення сенсу власної діяльності, формуються культурні ідеали, вибудовуються перспективи подальшого особистісного та професійного розвитку.

Приклад. Під час опису компетентностей, якими повинен оволодіти студент, згідно з методичними рекомендаціями до розроблення освітніх програм [7], ураховується проходження кожного рівня. На прикладі дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології» перелік компетентностей виглядає таким чином:

– вільне володіння анатомічними термінами під час опису рухових дій, складання вправ, виконання спортивних команд;

– орієнтування у будові систем організму для отримання знань і компетенцій з інших дисциплін циклів природничо-наукової та професійно-практичної підготовки;

– урахування вікових і статевих особливостей розвитку організму людини під час занять руховою діяльністю та різними видами спорту;

– запобігання чинникам, які негативно впливають на ріст і розвиток організму;

– проведення найпростіших анатомічних досліджень доступними методами;

– організація тренувального процесу з урахуванням будови та механізмів роботи систем організму при здійсненні рухів;

– здійснення здоров'язбережувальної діяльності відповідно до прогнозування можливих наслідків розвитку органів і систем під час оздоровчого, навчального і тренувального процесів.

Програмні результати навчання конкретизуються відповідно до означених компетентностей.

Формами навчання, які застосовуються під час викладання й опрацювання навчального матеріалу, є:

- інтерактивна лекція – лекція із залученням широкого спектру інформації безпосередньо від слухачів. При цьому викладач має можливість поповнювати власні знання шляхом взаємонавчання і водночас створювати на лекції атмосферу діалогу чи полілогу;

- семінар-модельовання – студентам пропонується представити вивчений матеріал у вигляді частини уроку або міні-презентації, залучаючи інших учасників до взаємодії та опрацювання теми;

- інтродукція в подію застосовується для критичного різноформатного аналізу тієї чи іншої події, виявлення можливих наслідків подій для життя і здоров'я, розвитку навичок протидії маніпуляціям тощо;

- дистанційне (онлайн) навчання – використовується для обміну інформацією, обговорення певних положень теми або проблемних ситуацій, розвитку медіаосвітніх навичок, віддаленого захисту навчальних звітів тощо;

- «перевернуте» навчання – опрацювання лекційного матеріалу вдома в онлайн режимі та розбір і обговорення вивченого під час практичних занять з метою більш глибокого розуміння і набуття відповідних навичок;

- соціально-просвітницький тренінг – форма для опрацювання змістового валеологічного матеріалу, створення позитивної мотивації на здоровий спосіб життя і набуття життєвих навичок;

- тренінг-фасилітація – форма для розкриття творчого потенціалу учасників, їх взаємодії, взаємонавчання і навчання побудови колективної стратегії прийняття ефективних рішень;

- соціальні проекти – форма для набуття практичних навичок групового створення та управління процесами створення матеріальних і духовних цінностей.

Застосовані **методи** можна поділити на декілька груп:

1) *активні та інтерактивні методи*: мозковий штурм, імітація, рольова гра, проектування;

2) *методи оздоровлення*: фізкультурні та динамічні паузи, дихальні вправи, самомасаж, аналіз «Карті здоров'я»;

3) *методи регуляції життєдіяльності*: самодіагностика стану здоров'я і захворювань, аутогенне тренування, самонавіювання, фізична та психічна саморегуляція, мовна саморегуляція, візуалізація, емоційне «перезавантаження» або емоційна «пауза»;

4) *психотерапевтичні методи*: кольоротерапія, світлотерапія, музикотерапія, анімалотерапія, тілесна та танцювальна терапія.

Розроблено комплексні **засоби** для процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя. Серед них:

- навчальні спецкурси;
- навчально-методичні комплекси дисциплін;
- диференційовані вправи;
- методичні розробки тренінгів, фасилітацій, занять науково-практичного гуртка, кураторських годин тощо;
- система індивідуального психовалеологічного консультування;
- психосистемне консультування.

Діагностика результативності застосовуваних форм, методів і засобів здійснюється на усіх етапах підготовки. Оцінюються показники сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя за усіма сімома рівнями. Для діагностики використовуються анкетування, тестування, проєктивні методики, аналіз індивідуальної та групової діяльності, аналіз «Карти здоров'я», реєструються показ-

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.

2. Гончаренко М. С. Духовність, здоров'я, об'єднання: Учебное пособие / М. С. Гончаренко. – Харьков: «БУРУН КНИГА», Киев: КНТ, 2011. – 176 с.

3. Долинський Б. Т. Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи / Б. Т. Долинський // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Вип. 136 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 256 с. – С. 63-67.

4. Жара Г. І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя / Г. І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 388 с. – С. 136-139.

5. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти / Г. І. Жара // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип.36, Том III (63): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – Київ: Гнозис, 2015. – 582 с. – С. 313-323.

REFERENCES

1. Bobrytska, V. I. (2006). *Formuvannya zdorovogo sposobu zhyt'tya u maibutnikh uchiteliv [Forming healthy lifestyle among future teachers]*. Poltava: LLC Printing center «Skytech» [in Ukrainian].

2. Goncharenko, M. S. (2011). *Dukhovnost, zdorovie, obrazovaniie [Spirituality, health, education]*. Kharkov: «BURUN-KNYGA» [in Russian].

ники академічної успішності, динаміки зони професійного комфорту, фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті практичного пошуку здійснено обґрунтування форм і методів навчання, які дозволяють реалізувати зміст компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапі бакалаврської та магістерської підготовки. Означена компетентність є системним і надсистемним утворенням, тому кожен елемент її структури відображено як у змісті навчальних програм, так і в методичних підходах до форм, методів і засобів навчання. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення педагогічних умов, які сприяють формуванню цієї компетентності.

6. Христофорова Т. А. Семь шагов от наблюдения к творчеству. Новое образование взрослых / Т. А. Христофорова, Н. Й. Никифорова, О. В. Никифорова // Методика викладання природничих дисциплін у вищій і середній школі: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. «XIX Каришинські читання», 17-18 травня 2012 р. – Полтава: Астроя, 2012. – С. 217-219.

7. Розроблення освітніх програм. Методичні рекомендації / В. М. Захарченко, В. І. Луговий, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова / За ред. В. Г. Кременя. – К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. – 120 с.

8. Chrzanowska-Gancarz M. O kompetencjach nauczyciela w wielokulturowym szkolnictwie wyższym / Małgorzata Chrzanowska-Gancarz, Piotr Gancarz // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип.36, Том III (63): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – Київ: Гнозис, 2015. – 582 с. – С. 515-524.

9. Guidelines and Reference Points for the Design and Delivery of Degree Programmes in Education [Електронний ресурс] // Tuning Educational Structures in Europe. 17.02.2009. – Режим доступу: <http://www.unideusto.org/tuningeu/publications/269-reference-points-for-the-design-and-delivery-of-degree-programmes-in-education.html>

3. Dolynskyy, B. T. (2016). Vyznachennia sutnosti poniattia «zdorovia» ta yogo rol u profesiinii diialnosti vchitelia pochatkovoї shkoly [The definition of the essence of the notion “health” and its role in the professional activity of a primary school teacher]. *Visnyk CHNPU imeni T. G. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National T. G. Shevchenko Pedagogical University*, 136, 63-67.

Nosko, M. O. (Eds.). Chernihiv: ChNPU T. G. Shevchenko [in Ukrainian].

4. Zhara, H. I. (2013). Vybrani aspekty zberezhenia profesiinoho zdorovia maibutnyoho vchitelia [Selected aspects of future teacher's professional health]. Nosko, M. O. (Eds.). *Visnyk CHNPU imeni T. G. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National T. G. Shevchenko Pedagogical University*, 107, 136-139. Chernihiv: ChNPU T. G. Shevchenko [in Ukrainian].

5. Zhara, H. I. (2015). Struktura kompetentnosti individualnoho zdorovyazberezhenia vchitelia u systemi nepererвної pedahohichnoi osvity [Structure of teacher's competence of individual health preservation in the system of continuous pedagogical education]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody» – Dodatok 1 do Vyp.36, Tom III (63): Tematychnyi vypusk «Vyshcha osvita Ukrainy u konteksti intehtratsii do yevropeiskoho osvitnoho prostoru» - Humanitarian Bulletin SU «Pereiaslav-Khmelnytsky Pedagogical University by H.Skovoroda» – Supplement 1 to Vol 36, Volume III (63): Thematic Issue «Higher Education in Ukraine in the context of integration into European educational space»*. (pp. 313–323). Kyiv: Gnosis [in Ukrainian].

6. Khrystoforova, T. A., Nikiforova, N. Y., Nikiforova O. V. (2012). Sem shagov ot nablyudeniya k tvorchestvu. Novoye obrazovaniye vzroslykh [Seven steps from observation to creativity. New adult education]. *Metodyka vykladannia pryrodnychyykh dystsyplin u vyshchii i serednii shkoli: mater. Mizhnar. nauk.-prakt. konf. «XIKh Karyshynski chytannia» – Methods of natural*

sciences teaching in higher and secondary schools: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference «XIX Karyshynski readings». (pp. 217–219). Poltava: Astraya [in Russian].

7. Zakharchenko, V. M., Lugovy, V. I., Rashkevich, et. al. (2014). *Rozroblennya osvitynich program. Metodychni rekomendacii. [Development of educational programs. Methodical guidelines]*. Kremin, V. G. (Ed.). Kyiv: DP «NVC «Prioryteti» [in Ukrainian].

8. Chrzanowska-Gancarz, M., Gancarz, P. (2015). O kompetencjach nauczyciela w wielokulturowym szkolnictwie wyzszym [About teacher's competence in multicultural education in contemporary schools]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody» – Dodatok 1 do Vyp.36, Tom III (63) : Tematychnyi vypusk «Vyshcha osvita Ukrainy u konteksti intehtratsii do yevropeiskoho osvitnoho prostoru» – Humanitarian Bulletin SU «Pereiaslav-Khmelnytsky Pedagogical University by H.Skovoroda» – Supplement 1 to Vol 36, Volume III (63): Thematic Issue «Higher Education in Ukraine in the context of integration into European educational space»*. (pp. 515–524). Kyiv: Gnosis [in Polish].

9. Guidelines and Reference Points for the Design and Delivery of Degree Programmes in Education (17.02.2009.). *Tuning Educational Structures in Europe*. Retrieved from: <http://www.unideusto.org/tuningeu/publications/269-reference-points-for-the-design-and-delivery-of-degree-programmes-in-education.html> [in English].

Анна Ивановна Жарая,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры

биологических основ физического воспитания, здоровья и спорта,

Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко,

ул. Гетьмана Полуботка, 53, г. Чернигов, Украина

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

В статье рассматривается проблема здоровья учителя в компетентностном аспекте с точки зрения формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения. Данная компетентность является надсистемным образованием, которое, с одной стороны, подчиняет себе целый ряд общих и предметных (профессиональных) компетенций, присущих предметной области «Образование», а с другой стороны, сама является системой компетенций с четкой структурой. В статье обоснованы и раскрыты формы и методы обучения, с помощью которых осуществляется реализация содержания компетентности индивидуального здоровьесбережения будущих учителей на всех этапах профессиональной подготовки по образовательным уровням «бакалавр» и «магистр». В работе показано, что содержание компетентности индивидуального здоровьесбережения учителя реализуется постепенно в процессе учебно-воспитательной и внеурочной работы со студентами в течение всего периода бакалаврской и магистерской подготовки. Изучение дисциплин цикла естественнонаучной подготовки, которые обеспечивают валеологическое образование будущих учителей, позволяет заложить основу для формирования у них вышеуказанной компетентности при условии использования целенаправленного методического подхода. В исследовании представлены структура и содержание программ учебных дисциплин, которые непосредственно или косвенно позволяют сформировать у студентов разные составляющие компетентности индивидуального здоровьесбережения, необходимые будущему учителю: психофизиологическую, эмоционально-чувственную, ментальную, межличностную (социально-сознательную), коллективно-креативную, межколлективную (социально-иерархическую) и мировоззренческую. Этому способствует комплексное использование современных и авторских инновационных форм обучения (интерактивная лекция, семинар-моделирование,

интродукция в событие, дистанционное обучение, перевёрнутое обучение, социально-просветительский тренинг, тренинг-фасилитация, социальный проект). В соответствии с ними подобраны активные и интерактивные методы обучения (мозговой штурм, имитация, ролевая игра, проектирование); методы оздоровления (физкультурные и динамические паузы, дыхательные упражнения, самомассаж, анализ «Карты здоровья»); методы регуляции жизнедеятельности (самодиагностика состояния здоровья и заболеваний, аутогенная тренировка, самоушшение, физическая и психическая саморегуляция, речевая саморегуляция, визуализация, эмоциональная «перезагрузка» или эмоциональная «пауза»), психотерапевтические методы (цветотерапии, светотерапии, музыкотерапии, анималотерапии, телесной и танцевальной терапии). Дополняет процесс формирования компетентности индивидуального здоровьесбережения будущих учителей использование специально разработанных для этой цели средств: учебных спецкурсов, учебно-методических комплексов, дифференцированных упражнений, индивидуального психовалеологического и психосистемного консультирования.

Ключевые слова: здоровье учителя, компетентность индивидуального здоровьесбережения, инновационные формы и методы обучения, профессиональная подготовка, будущий учитель, бакалавр, магистр.

Hanna Zhara,

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,
Department of Biological Bases of Physical Education and Sports,
Chernihiv National Pedagogical University named after T. Shevchenko,
53, Hetmana Polubotka, Chernihiv, Ukraine*

FORMS AND METHODS OF IMPLEMENTING THE CONTENT OF FUTURE TEACHERS' INDIVIDUAL HEALTH-SAVING COMPETENCE

The article deals with the issue of teachers' health in terms of individual health-saving competence formation. This competence is a supersystem formation, which, on the one hand, includes a series of general and subject (professional) competencies inherent in the subject area "Education", and on the other hand, is itself a system of competences with a clear structure. Besides, there have been justified the forms and methods of teaching with the help of which the implementation of the content of future teachers' individual health-saving competence at all stages of training in educational levels "Bachelor" and "Master" is carried out. The content of individual teachers' health-saving competence is implemented gradually in the process of educational and extracurricular work with the students during the entire period of Bachelor and Master training. The study of scientific disciplines which provide valeological education of future teachers makes it possible to form the above mentioned competence when using the purposeful methodical approach. The article also presents the structure and content of educational disciplines programs which directly or indirectly form the following components of students' individual health-saving competence: psycho-physiological, emotional and sensual, mental, interpersonal (socially conscious), collectively-creative, inter-collective (social-hierarchical) and worldview. This is facilitated by the integrated use of modern innovative forms of teaching (interactive lecture, modelling, introduction to the event, distance learning, inverted training, socio-educational training, facilitation training, and social project). In accordance with them there have been selected active and interactive teaching methods (brainstorming, simulation, role-playing games, design-projects); recovery methods (physical culture and dynamic pauses, breathing exercises, self-massage, the analysis of "health cards"); methods of vital activity regulation (self-diagnosis of health and diseases, autogenous training, self-suggesting, physical and mental self-control, verbal self-control, visualization, emotional "reset" or emotional "pause"), psychotherapeutic methods (colour therapy, light therapy, music therapy, animal therapy, body and dance therapy). Implementation of specially developed means (special courses of training, teaching materials, differentiated exercises, individual psycho-valeological and psycho-systematic counselling) contributes to the process of future teachers' individual health-saving competence formation.

Keywords: teacher's health, individual health-saving competence, innovative forms and methods of teaching, professional training, future teacher, Bachelor, Master.

Подано до редакції 15.08.2016