

ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО

На правах рукопису

Адєєва Ольга Вікторівна

УДК 378:373:613

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОГО
ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Дисертація на здобуття наукового ступеня

кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

Карпова Елла Едуардівна,

доктор педагогічних наук,

професор

Одеса – 2008

Зміст

| | |
|---|-----|
| Вступ | 4 |
| Розділ I. Теоретичні засади дослідження підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів | 12 |
| 1.1. Проблема валеологічного виховання учнівської молоді в науково – педагогічних дослідженнях | 12 |
| 1.2. Валеологічна культура як показник підготовки вчителя до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів | 35 |
| 1.3. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів | 57 |
| Висновки з першого розділу | 69 |
| Розділ II. Експериментальне дослідження ефективності педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів | 75 |
| 2.1. Мета, завдання і методика експериментального етапу дослідження | 75 |
| 2.2. Особливості підготовки до валеологічного виховання учнів учителів-практиків загальноосвітніх навчальних закладів | 85 |
| 2.3. Результати констатувального етапу дослідження та їх аналіз | 100 |
| 2.4. Реалізація педагогічних умов у змісті підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів | 113 |

| | | |
|------|---|-----|
| 2.5. | Методика підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів | 122 |
| 2.6 | Результати формувального етапу дослідження та їх аналіз | 146 |
| | Висновки з другого розділу | 157 |
| | Висновки | 163 |
| | Список використаних джерел | 171 |
| | Додатки | 194 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. У Національній програмі „Фізичне виховання-здоров’я нації”, державній програмі “Діти України” турбота про здоров’я молоді, виховання у неї культури здорового способу життя визначено одним з пріоритетних напрямів освіти. У Конституції України наголошується на тому, що людина, її життя і здоров’я визнаються найвищою соціальною цінністю, їх забезпечення розглядається у багатьох напрямках, у межах різних наук.

В останнє десятиріччя важливе місце в роботах, присвячених проблемі здоров’я у закладах освіти, посідають питання формування здорового способу життя у майбутніх учителів, підготовки їх до пропаганди серед учнів способу життя, що зберігає здоров’я. Ученими розкрито: 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, засвоєння валеологічних знань як складової частини професійної підготовки майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів (Т. Книш, В. Нестеренко), майбутніх біологів (І. Поташнюк); обґрунтовано умови формування ціннісного ставлення майбутніх педагогів до здорового способу життя (Л. Овчиннікова); визначено шляхи та засоби формування здорового способу життя школярів як запоруки збереження та зміцнення їхнього здоров’я (Н. Абаскалова, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, С. Кондратюк), умови формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя (С. Закопайло, С. Лапаєнко та ін.) й умови формування культури здоров’я школярів (В. Горащук); схарактеризовано валеологізацію освітнього середовища як

чинника підвищення ефективності навчально-виховного процесу (Г. Брадiк, Л. Дихан, С. Шмалей).

Проте, незважаючи на результати досліджень педагогiв, фізіологи і психологи засвідчують, що під впливом шкільних факторiв не тільки уповільнюється ріст і загальний розвиток дітей, але й псується їхнє здоров'я. Дослідники (М. Безруких, Н. Дубровінська, Д. Фарбер) зазначають, що сила негативного впливу шкільних факторiв на здоров'я дитини неухильно зростає, оскільки вони діють системно і довгостроково.

Отже, постає проблема підготовки вчителів до професійної діяльності, яка не порушує, а підтримує здоров'я дитини, вчителів, здатних здійснювати професійно-педагогічну діяльність крізь призму норм валеологічної культури і забезпечувати валеологічне виховання учнів, розробляти і впроваджувати здоров'язберігаючі технології, відповідні форми організації навчально-виховного процесу і навчальної діяльності учнів. Об'єктивне протиріччя між потребою суспільства у вихованні і навчанні у школі здорової дитини і невідповідністю кожного вчителя до задоволення цієї потреби й зумовило вибір теми дослідження - "Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів".

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Наукове дослідження виконано відповідно до тематичного плану кафедри дошкільної педагогіки Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського "Ефективність педагогічних моделей керування якістю підготовки фахівців у системі вищої педагогічної освіти" (№106U000468), тематичного плану кафедри фізичного виховання і спорту Одеського національного університету імені І.І. Мечникова "Розробка оптимальної системи фізичного виховання студентів університету з урахуванням профілю майбутніх фахівців" (№280). Тема дослідження затверджена вченою радою Південноукраїнського державного педагогічного

університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 7 від 24 лютого 2005 р.) й закординована у Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології АПН України (протокол № 3 від 21 березня 2006 року). Автором досліджувався процес підготовки майбутніх учителів у вищому навчальному закладі до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета дослідження – виявити, обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Схарактеризувати стан підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у педагогічній теорії та практиці.

2. Уточнити зміст понять “валеологічне виховання”, „валеологізація освітнього середовища”, „валеологічна культура”, “валеологічна культура вчителя”.

3. Розкрити сутність валеологічної культури вчителя, її структуру як показника підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

4. Обґрунтувати педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів й апробувати їх ефективність.

Об’єкт дослідження – підготовка майбутніх учителів до професійно-педагогічної діяльності у вищих навчальних закладах.

Предмет дослідження – зміст і методика підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Гіпотеза дослідження: підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів буде

ефективною за наявності в навчальному процесі сукупності педагогічних умов, а саме:

- критичного осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості;
- набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності;
- моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Методи дослідження. З метою визначення стану проблеми в теорії і практиці освіти, конкретизації предмета і мети дослідження були задіяні методи теоретичного рівня: аналіз літературних джерел, нормативних документів та досвіду роботи ВНЗ з валеологічної освіти майбутніх учителів. Задля виявлення реального стану підготовки вчителів-практиків до валеологічного виховання учнів використовувалися методи емпіричного рівня: анкетування, спостереження, тестування. З метою виявлення ефективності досліджуваних педагогічних умов у підготовці майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів використовувалися методи аналізу продуктів діяльності обстежуваних, діагностувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту, тестування. З метою впорядкування, узагальнення і формалізації емпіричних даних для подальшого кількісного і якісного аналізу, матеріали експериментального дослідження піддавались обробці математичними методами.

Базою дослідження виступили філологічний та біологічний факультет Одеського національного університету імені І.І. Мечникова МОН України та біологічний факультет Донецького національного університету МОН України. Усього в основному формувальному експерименті брало участь 176 студентів. На констатувальному етапі в експерименті брали участь учителі

загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв та коледжів м. Одеси, Одеської та Херсонської областей. Загальна кількість обстежуваних учителів складала 150 осіб.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає у тому, що **уперше** визначено й науково обґрунтовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів (критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості; набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності; моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності). Виявлено позитивний вплив підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів за визначеними педагогічними умовами на їхній особистий розвиток (формування мотивів здорового способу життя, спрямованість на практичні заходи щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів, активну пропаганду здорового способу життя і цінностей здоров'я). Визначено зміст підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі вивчення курсу „Фізичне виховання”. Науково обґрунтовано сутність валеологічної культури вчителя, як показника підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, схарактеризовано її компоненти (імперативно-когнітивний, операційно-діяльнісний, ціннісно-орієнтаційний) та показники й критерії оцінювання (обізнаність, навченість, спрямованість) рівнів підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Уточнено сутність і зміст понять “валеологічне виховання”, „валеологічна культура”, „валеологізація освітнього середовища”, “валеологічна культура вчителя”. Подальшого розвитку набули положення

теорії та практики валеологічного виховання особистості й підготовки учителів до валеологізації професійної діяльності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці програми та методики підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі викладання у вищій школі курсу „Фізичне виховання”, оздоровчих програм, проблемних завдань та спеціальних навчальних ситуацій, які забезпечують усвідомлення валеологічних норм в організації навчальної діяльності і набуття досвіду їх практичного уживання у процесі професійно-педагогічної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах.

Результати дослідження можуть бути використані в системі вищої освіти при оновленні змісту і складових професійної підготовки педагогів у вищих навчальних закладах усіх рівнів акредитації, у системі післядипломної освіти і підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, а також при розробці й удосконаленні державних стандартів вищої освіти.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес філологічного та біологічного факультетів Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (акт про впровадження №26 від 21.05.07р.), історико-філологічного факультету Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (акт про впровадження №7/18 від 25.05.07р.), факультету фізичного виховання Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (акт про впровадження №21-34 від 20.11.07р.), філологічного факультету Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського (акт про впровадження № 24 від 28.05.07р.), природничого та факультету початкового навчання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (акт про впровадження №03-299 від 24.05.07р.), біологічного

факультету Донецького національного університету (акт про впровадження №263 від 13.12.07).

Достовірність результатів дослідження забезпечувалася теоретичною обґрунтованістю вихідних положень; використанням апробованого діагностувального інструментарію; репрезентативністю масиву досліджених; експериментальною перевіркою гіпотези, висновків; використанням методів, що є адекватними меті, завданням і логіці розробки проблеми; якісним і кількісним аналізом експериментальних даних.

Апробація матеріалів дослідження. Матеріали дисертаційного дослідження доповідались на Всеукраїнських науково - практичних читання студентів та молодих науковців, присвячених спадщині К. Д. Ушинського та В. О. Сухомлинського (Одеса, 2004), IV Всеукраїнських науково-практичних читаннях студентів і молодих науковців, присвячених педагогічній спадщині К. Д. Ушинського” (Одеса, 2006); Всеукраїнських науково-практичних конференціях „Управління якістю підготовки фахівців у вищій школі: історія, досвід, перспективи” (Одеса, 2006), “Психолого-педагогические аспекты развития личности в детские годы: актуальные проблемы народной педагогики” (Симферополь, 2006), “Реалізація принципу наступності дошкільної та початкової ланок у контексті суб’єктивної парадигми освіти,, (Слов’янськ, 2007); міжвузівській науково-практичній конференції “Формування патріотизму, моральності, культури, здорового способу життя у студентської молоді” - (Одеса, 2006); засіданнях кафедри фізичного виховання Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, кафедри дошкільної педагогіки Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

Основні положення й результати дослідження викладено у 10 одноосібних авторських роботах, з них 5 - у фахових виданнях, затверджених ВАК України.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (212 найменувань, з них 4 – іноземною мовою) і 4 додатків на 19 сторінках. Загальний обсяг дисертації — 170 сторінок. Робота містить 17 таблиць, 4 малюнки, що займають 2 самостійні сторінки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1 Проблема валеологічного виховання учнівської молоді в науково – педагогічних дослідженнях

Наприкінці ХХ – початку ХХІ століття під впливом екологічних, економічних, соціальних, політичних та інших чинників перед людством постала проблема збереження здоров'я. Сучасними дослідженнями доведено, що серед багатьох чинників найбільший вплив на здоров'я людини належить соціальним факторам (Г. Апанасенко [22], Н. Безруких [30], Г. Зайцев [80] та ін.). Для школярів таким соціальним середовищем є школа, де діти проводять значну частину свого дня.

Сьогодні накопичується все більше даних про те, що саме освітнє середовище виступає одним з найбільш сильних факторів ризику здоров'я дітей. Інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликали тенденцію погіршення стану здоров'я дітей і учнівської молоді [29]. У практиці школи спостерігаються випадки, коли негуманне й нетактовне поведіння вчителя, відсутність валеологічної грамотності й компетентності руйнує здоров'я дитини (дидактогенні неврози) [19]. Є дані про невдалі заходи педагогічного впливу, що підвищують уразливість психіки дитини; про прямий вплив загального стилю й тону роботи вчителя на якість навчання й виховання, а також на розвиток емоційних напруг і стресових ситуацій, що приводять до погіршення здоров'я учнів (М. Антропова [20], Е. Вайнер [45], С. Сенників [171] та ін.). Окремі напрями модернізації традиційного навчання ведуть до ослаблення здоров'я як учителів, так і учнів [120, С.6-8].

М. Безруких [29] доводить, що під впливом шкільних факторів сповільнюється ріст і загальний розвиток дітей, псується їх здоров'я. Науковець визначає шкільні фактори ризику та характеризує їх за значущістю та впливом на здоров'я дитини. За його даними найбільш шкідливими є:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсивність навчального процесу;
- невідповідність методик та технології навчання віковим та функціональним можливостям учнів;
- нераціональна організація навчальної діяльності;
- неграмотність учителів у питаннях охорони та зміцнення здоров'я учнів;
- відсутність у роботі загальноосвітніх навчальних закладів усталеної і ефективної системи з формування в учнів цінностей здоров'я та здорового способу життя [329].

Е. Вайнер [45] класифікує усе різноманіття умов освітньої діяльності, що негативно впливають на здоров'я учнів у такий спосіб: інформаційні перевантаження, які обумовлені високим навчальним навантаженням; недосконала організація навчальної діяльності (невідповідність розкладу навчальних занять у школі характеру змін працездатності учня під час навчального дня та тижня); недостатня рухова активність; не завжди обґрунтований перехід на п'яти денний навчальний тиждень; авторитарно-репродуктивна система навчання; низький рівень валеологічної компетентності вчителів; відсутність у системі освіти концепції й ідеології здоров'я учнів і педагогів; низький рівень здоров'я школярів і вчителів.

Як бачимо, негативні фактори, що зазначає науковець, збігаються з факторами, які визначені М. Безруких.

Дослідження учених свідчать, що за умови здоров'явитратної організації навчально-виховного процесу в учнів формується невпевненість у собі, зростає кількість дітей, що відчувають підвищену тривожність, мають

низьку самооцінку [18, 19, 41, 205] тощо. Утім відомо, що саме школа є особливим соціально-культурним інститутом, у якому є реальні умови для розкриття уявлень про здоров'я не тільки як низки медико-профілактичних акцій, а й показника високого рівня загальної культури особистості.

Сприяння максимально повної реалізації особистісного потенціалу людини є найважливішим завданням сучасної школи. Однією із принципових умов цього є високий рівень здоров'я учнів, від стану котрого залежить не тільки фізичний потенціал, але й повноцінність розгортання генетичної програми у часі, стан працездатності, формування життєвих та соціальних мотивацій тощо [45].

Введення категорій “здоров'я” та “здоровий спосіб життя” у систему педагогічних категорій зумовлено низкою нормативних документів. Так, згідно зі ст. 3 Конституції України, життя та здоров'я людини, її безпека є найвищими соціальними цінностями, забезпечення яких відповідає держава. Безпека людини і довкілля, їх захищеність від впливу шкідливих технологічних, природних, екологічних і соціальних факторів є неодмінною умовою стабільного розвитку суспільства [108].

У статті 28 Закону України «Про охорону здоров'я» зазначається необхідність створення сприятливих для здоров'я умов праці, навчання, побуту та відпочинку [145]. Статтею 32 цього закону передбачено розповсюдження наукових знань з питань охорони здоров'я, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя, організацію якісного медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов для занять фізичною культурою та спортом, розвиток мережі оздоровчих закладів. Особливу увагу, як зазначається у статті 59 цього закону, необхідно приділяти піклуванню про зміцнення та охорону здоров'я дітей і підлітків, це завдання повинно

вирішуватися за участю батьків, керівників дошкільних навчальних закладів, педагогічні колективи загальноосвітніх навчальних закладів [145].

У Законі України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» (1994р.) підкреслюється, що адміністрація навчально-виховних закладів зобов'язана здійснювати заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання відповідних верств населення та вивчення ними основ гігієни, а також забезпечувати відповідну вимогам санітарних норм організацію навчально-виховного процесу. Як зазначено у цьому законі режими навчання та виховання, навчально-трудове навантаження дітей та підлітків повинні обов'язково узгоджуватися з відповідними органами й установами державної санітарно-епідемічної служби [139].

Постановою Кабінету Міністрів України була затверджена Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки, що розроблена на виконання Указу Президента України від 8 серпня 2001 року «Про затвердження заходів щодо виконання Концепції розвитку охорони здоров'я населення України». В основу її розробки покладено принципи державної політики у сфері охорони здоров'я, а також принципи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ). В її загальних положеннях зазначається, що ця програма спрямована на задоволення потреб населення в охороні здоров'я, забезпеченні прав громадян України на якісну і доступну медико-санітарну допомогу, створення умов для формування здорового способу життя населення [152].

Загалом, сьогодні формуванню здорового способу життя присвячено більше десяти державних програм, затверджених Указами Президента України [140, 151, 152, 153, 154, 197]. При цьому наголошується, що освіта і фізичне виховання є основою для забезпечення здоров'я громадян і «в усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення

розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства» [197, С.15]. Для досягнення цієї мети передбачається: забезпечення комплексного підходу до гармонійного формування всіх складових здоров'я; здійснення вдосконалення фізичної та психологічної підготовки учнів до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність цього процесу; активізувати використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення [197].

Виконання означених завдань базується на положенні про те, що „фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності” [197, С.18].

З 1990 року в усіх школах України уведені уроки здоров'я. Розроблено Концепцію неперервної валеологічної освіти, проект базового змісту навчального предмета “Валеологія”. С 1994 року у школах України були запроваджені навчальні програми: „Основи валеологічних та медичних знань” 1-10 класи” [155] та “Валеологія” для 1-10 класів [156]. У 1996 році в загальноосвітніх школах України вводиться курс “Охорона життя і здоров'я учнів” для 1-11 класів [158]. У 2006 році замість цих програм було запроваджено програму курсу “Основи здоров'я” [157].

Незважаючи на певні відмінності у принципах побудови, програми цих курсів передбачають вивчення загальних відомостей про здоров'я, ріст і розвиток людини, раціональну рухову активність, основи харчування, основи гігієнічного догляду за тілом, психологічні аспекти діяльності школяра, сім'ї і здоров'я, екології і здоров'я, першої медичної само - і взаємодопомоги у разі травм і нещасних випадків, формування корисних звичок, впливу на здоров'я алкоголю, наркотиків, попередження СНІДу тощо.

Розробка науково-педагогічних засад щодо процесу валеологічної освіти та валеологічного виховання учнів знайшла своє відображення в дослідженнях Г. Брадiк [41], Г. Голобородько [58], В. Горашука [61], Л. Дихан [76], С. Лапаєнко [116], Л. Татарнікової [188] та інших. Зокрема, визначено шляхи та засоби формування здорового способу життя школярів як запоруки збереження та зміцнення їхнього здоров'я, наявність якого засвідчує про успішність процесу валеологічної освіти та валеологічного виховання (Н. Абаскалова [1], О. Вакуленко [46], Г. Голобородько [58], О. Дубогай [72], В. Зайцев [80], С. Кондратюк [107]); умови формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосiб життя (С. Закопайло [84], С. Лапаєнко [116] та ін.); обґрунтовано валеологізацію освітнього середовища як чинника підвищення ефективності навчально-виховного процесу (Г. Брадiк [41], Л. Дихан [76] та ін.); умови формування культури здоров'я школярів (В. Горашук [61]).

Важливо, що до уваги вчених підпадають усі вікові групи учнівської молоді. Так, у дослідженні С. Свириденко [169] розглядаються соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі. Автор констатує, що в педагогічній практиці відсутні систематичні впливи на ставлення дитини до власного здоров'я. Науковець підкреслює, що крім об'єктивних факторів (соціальне оточення, економічна ситуація, матеріальний стан сім'ї, тощо), значну роль у збереженні здоров'я людини відіграють суб'єктивні фактори, а саме: потреба бути здоровим, вміння підтримувати власне здоров'я, готовність протистояти шкідливим звичкам. На думку С. Свириденко, саме початкова школа, як перша ланка соціалізації дитини посідає важливу роль у формуванні здорового способу життя особистості. Для цього, на її думку, необхідно створювати умови, для залучення усіх дітей до різноманітної позакласної діяльності, котра сприяє формуванню у них умінь і навичок здорового способу життя, відповідає власним бажанням учнів, допомагає їх становленню

як особистостей, закладає засади ціннісних орієнтацій, визначає напрямки їхнього наступного фізичного, соціального і духовного зростання.

Процес виховання у молодших школярів здорового способу життя став предметом дослідження С. Кондратюк [107]. На думку автора, ефективність виховання здорового способу життя у молодших школярів можна значно підвищити якщо:

- зміст виховання здорового способу життя молодших школярів інтегруватиме наукові досягнення педагогіки, психології, медицини та біоритмології;

- виховна методика ґрунтуватиметься на принципі природовідповідності;

- здійснюватиметься особистісно-діяльнісний та діалогічний підходи до виховання у молодших школярів здорового способу життя [107, С.4].

Модель інтегративного підходу щодо виховання здорового способу життя молодших школярів, запропонована автором, ґрунтується на принципах єдності свідомості і поведінки; поєднання педагогічного керівництва з ініціативою і самостійністю учнів; єдності вимог і координації дій усіх учасників виховного процесу.

Дослідниця вважає, що реалізація процесу виховання у молодших школярів здорового способу життя повинна здійснюватись у процесі поєднання трьох напрямів виховних впливів [107, С.5-6]. Завдання першого напрямку, на думку автора, полягає в ознайомленні і розширенні уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя за умови збагачення змісту навчальних предметів фізіологічними, біоритмологічними, медичними та гігієнічними знаннями. Другий напрям пов'язаний з координацією впливу суб'єктів, що виховують (педагоги, медичні працівники та психологи, батьки) з метою формування у молодших школярів здорового способу життя. Третій напрям передбачає удосконалення організаційно-педагогічних умов

виховання у молодших школярів здорового способу життя шляхом створення у навчально-виховних закладах служби управління вихованням здорового способу життя.

Л. Дихан [76] розглядає педагогічні умови валеологізації освітнього середовища молодших школярів. У ході дослідження автором наголошується на тому, що в сучасній педагогічній науці і практиці освіти відбувається необґрунтоване абстрагування як від факту погіршення здоров'я сучасних школярів, так і від зв'язку його із самим процесом навчання. Збереження здоров'я дітей у процесі навчання розглядається як супутня, додаткова функція педагогічної діяльності. Л. Дихан наводить дані, які свідчать, що для вчителів характерний низький рівень валеолого-педагогічної компетентності; формальний і тому мало ефективний зовнішній гігієнічний контроль; наявні системи оздоровлення дітей в умовах загальноосвітньої школи виходять з медичного розуміння сутності здоров'я і розраховані на значні матеріальні і трудові витрати, що є перешкодою для їхнього впровадження в практику роботи школи [76, С.10].

Автор наголошує на тому, що валеологізація освітнього середовища виступає необхідною умовою підвищення ефективності навчально-виховного процесу тому, що по-перше, успішність навчальної діяльності пов'язана зі станом здоров'я учня; по-друге, досягнення мети, висунутої гуманістичною педагогікою - цілісний гармонійний розвиток особистості дитини, вимагає достатнього рівня здоров'я.

О. Вакуленко [46] розглядає формування здорового способу життя як одну із соціально-педагогічних умов становлення особистості у підлітковому віці. В основу дослідження покладено припущення, що „соціальне становлення особистості підлітка у процесі формування здорового способу життя відбуватиметься більш ефективно, якщо соціально-педагогічна складова цього процесу забезпечуватиме усвідомлення ними необхідності здорового способу життя, а соціальні педагоги, соціальні працівники будуть

мати спеціальну теоретичну та технологічну підготовку реалізації соціальних проектів щодо здорового способу життя підлітків” [46, С.4].

Вчена, зазначає, що для професійної діяльності у сфері формування здорового способу життя соціальний педагог повинен володіти спеціальними знаннями і навичками. Зокрема, йому необхідно свідомо сприймати проблеми, пов’язані зі здоров’ям та способом життя молоді. Для цього педагог, на думку дослідниці, повинен бути ознайомлений з основними чинниками, що впливають на формування здорового способу життя підлітків (до цих чинників вчена відносить - особистісні навички, інтереси молодіжного соціуму до здорового способу життя, сприятливе оточення тощо) та мати професійну готовність до розробки та реалізації заходів, що сприяють формуванню здорового способу життя дітей, підлітків та молоді [46, С. 7].

Формуванню здорового способу життя учнів-підлітків присвячено також дослідження Г. Голобородько [58]. Автор вивчив реальні показники сформованості уявлень про здоровий спосіб життя в учнів основної школи, визначив шляхи ефективного педагогічного впливу з метою оптимізації процесу формування знань школярів щодо здорового способу життя, та розробив комплекс методичних заходів для більш інтенсивного та ефективного формування показників здорового способу життя.

Науковець дійшов висновку, що успішність процесу валеологічної освіти школярів залежить від формування у них поняття про здоровий спосіб життя як запоруки збереження та зміцнення здоров’я людини. Однак, Г. Голобородько зазначає, що сучасна практика роботи школи зорієнтована здебільш на формування культурно-гігієнічних навичок і не забезпечує набуття учнями валеологічних знань та вмінь, що забезпечують їхню орієнтацію на свідоме ставлення до свого здоров’я.

За результатами дослідження Г. Голобородько було визначено, що формуванню здорового способу життя учнів основної школи сприяють: комплексний підхід до розв’язання проблеми що досліджується, усвідомлення

теоретичних знань з валеології у рамках шкільних дисциплін природного та гуманітарного циклу; цілеспрямоване формування практичних вмінь та навичок ведення здорового способу життя насамперед на уроках фізичного виховання та праці; робота з фізичного виховання в урочній і позаурочний час; взаємодія педагогічного колективу, батьків та медиків [58, С.4].

Модель формування здорового способу життя, що запропонована Н. Абаскаловою, обумовлена закономірностями розвитку особистості й будується на сукупності валеологічних і психолого-педагогічних засобів, форм і методів [1]. Науковець досліджує педагогічний процес з позиції “педагогіки здоров’я” і доводить, що здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна проблема, обумовлена впливом економічних, політичних, культурних і валеологічних факторів.

У дослідженні розглянуто особливості способу життя сучасних школярів, студентів і учителів, встановлені загальні закономірності зниження рівня їхнього здоров’я у процесі навчальної діяльності. Автор пропонує систему засобів, форм та методів, які повинні сприяти формуванню здорового способу життя учнів та студентів у системі “школа – ВНЗ”. Запропонована ним програма формування здорового способу життя - “Батько - учень - студент - вчитель - викладач вищого навчального закладу” дозволяє, за ствердженням автора, сформувати в школярів, студентів і вчителів наукове розуміння сутності здорового способу життя й усвідомлену мотивацію на збереження здоров’я. Технологія формування здорового способу життя, що розроблена Н. Абаскаловою, будується з урахуванням вікових, психофізіологічних, типологічних, статевих і інших особливостей людини [1, С.5].

Дослідження В. Горашука присвячено вивченню теоретичних і методичних засад формування культури здоров’я школярів [61]. Автор визначає такі напрями процесу формування здоров’я дітей та учнівської молоді, як-то: культурологічний, оздоровчий, валеологічний, фізкультурний,

які відбивають досягнення в галузі культурології, педагогіки, медицини, валеології, фізичного виховання. Виходячи з цілісності людської особистості, автор реалізує ідею ієрархічної побудови й тісної взаємодії духовного, психічного й фізичного розвитку школярів.

Культуру здоров'я школярів він розглядає як важливий складовий компонент культури особистості, що обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, який виявляється в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я. Відповідно до цього шкільна система освіти, на думку дослідника, набуває культурологічної, гуманістичної й оздоровчої спрямованості. Науковцем визначено сутність та структуру поняття “культура здоров'я школяра”, запропонована концептуальна модель культури здоров'я особистості, що подана як сукупність трьох компонентних блоків: програмно-змістового, потрібнісно-мотиваційного й діяльнісно-практичного. Дослідник наголошує на взаємозв'язку між рівнем культури школярів та станом їхнього здоров'я [61, С.24].

Формування ціннісної орієнтації старших підлітків на здоровий спосіб життя досліджено в роботі С. Лапаєнко [116]. Автор підкреслює, що результатом виховної діяльності школи має стати сформованість ціннісних орієнтацій учнів на здоровий спосіб життя, які сприяють досягненню ними духовного, психічного і фізичного здоров'я. Вивчення і аналіз шкільної практики дозволив автору визначити три рівня сформованості ціннісної орієнтації старших підлітків на здоровий спосіб життя (високий, середній, низький) та засвідчити незадовільний стан їх сформованості у школярів з низки причин.

Спираючись на результати теоретичного аналізу та констатувального експерименту, автор визначає такі педагогічні умови ефективного формування ціннісної орієнтації старших підлітків на здоровий спосіб життя: комплексний вплив на учнів у чотирьох сферах (шкільні навчальні предмети,

позакласна виховна робота, залучення фахівців та громадськості, оздоровлення шкільного та сімейного середовища); збагачення змісту виховання фізичним, психічним, духовними аспектам здорового способу життя; використання методики, яка базується на принципі особистісно-орієнтованого виховання та враховує механізми формування ціннісних орієнтацій особистості; відповідна підготовка педагогічного колективу школи до цього процесу на основі науково обґрунтованого диференційного підходу [116, С.5].

С. Закопайло [84] також досліджує зміст, засоби і методи виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя. Науковець обґрунтовує положення про те, що ефективність виховання у старшокласників цінностей здорового способу життя можливо значно підвищиться, якщо: учні будуть мати можливість оволодіти системою знань про цінності здорового способу життя; зміст, засоби і методи фізичного виховання будуть адекватними; старшокласники систематично залучатимуться до занять фізичною культурою у процесі навчання, позакласної роботи та самостійних занять; навчально-виховний процес буде зорієнтований, в першу чергу, на особистість старшокласника його інтереси, цінності, потреби [84, С.7-11]. Автор доводить, що ефективною формою виховання в юнаків цінностей здорового способу життя, яка сприяє розвитку емоційно-мотиваційного, когнітивного і поведінкового компонентів є позакласна фізкультурно-оздоровча робота та самостійні оздоровчі заняття. На його думку, поєднання фізкультурно-спортивної мотивації з ціннісними мотивами сприяє формуванню в юнаків активно-позитивного ставлення до здорового способу життя.

Реалізації потрібнісно-інформаційного підходу у валеологічній освіті підлітків присвячено дослідження Г. Брадїк [41]. Ціллю свого дослідження автор визначає розробку (на основі потрібнісно-інформаційного підходу до виховання) програмно-методичного комплексу з валеології для підлітків і його апробацію в умовах факультативного навчання в школі. Науковцем

визначені негативні тенденції у стані здоров'я учнів, що виявляються в уповільненні їхнього фізичного розвитку і зниженні фізичної працездатності, росту соматичних захворювань і нервово-психічних розладів, збільшенні серед підлітків захворювань, що передаються статевим шляхом, росту з їхнього боку злочинів і випадків самошкодування здоров'я (пристрасті до паління тютюну, вживання алкоголю і наркотичних речовин) [41, С.10]. Суттєво, що означені тенденції особливо посилюються під час навчання учнів в школі другої ступені.

На думку Г. Брадїк, педагогічне завдання в галузі валеологічної освіти дітей підліткового віку полягає в тому, щоб створити рефлексивне середовище, що дозволяє учням вести вільний творчий пошук рішення проблем, пов'язаних з розумінням сутності здоров'я, проводити валеологічний самоаналіз і вносити доцільні корекції у власний спосіб життя, а в підсумку пізнати свої соматичні, психічні і статеві особливості і навчитися керувати своїм здоров'ям.

Обов'язок вчителя, на думку дослідника, на заняттях з валеології з підлітками полягає в тому, щоб запропонувати їм інформацію про них самих, озброїти їх способами одержання такої інформації і допомогти їм у сенсотворчій діяльності, спрямованій на оптимізацію власного способу життя. Автор доводить, що валеологічна освіта призводить до оптимізації способу життя і поліпшення здоров'я підлітків, якщо: визначено основні причини негативних тенденцій у їхньому здоров'ї; виявлено педагогічні фактори, що сприяють формуванню в них мотиваційно-сміслового відношення до свого здоров'я; створено таке рефлексивне освітнє середовище, що допомагає проводити валеологічний аналіз основних аспектів власного здоров'я, формувати науково обґрунтоване розуміння сутності здорового способу життя і вносити доцільні корекції у свою життєдіяльність [41, С.18].

Отже, валеологічне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів здебільше пов'язується з формуванням в них настанови на ведення

здорового способу життя, потреби бути здоровими, що забезпечується набуттям учнями валеологічних знань та вмінь переважно в рамках збагачення змісту таких навчальних предметів як основи здоров'я, основи безпеки життєдіяльності, фізична культура.

У наукових дослідженнях останніх років, пов'язаних з валеологічним вихованням, все частіше використовуються терміни “здоров'язберігаюча освіта” та “здоров'язберігаючі технології”. Визначаючи особливості здоров'язберігаючої освіти М. Коржова [109] зазначає, що проектування здоров'язберігаючого освітнього процесу потребує відбору змісту, й методів, форм, засобів фізичного й психічного відновлення, тих, хто навчається. Це, на думку автора, доцільно робити диференційовано, на основі діагностування рівня освіченості та стану здоров'я учнів.

На думку О. Ковальнової [102, С.37-38], здоров'язберігаюча освіта повинна орієнтуватись на рівень навченості особистості в певній галузі знань, стан її загальної культури та розвитку, особливості психічного складу, характеру та темпераменту тих, хто вчиться. Вона доводить, що умовами ефективного здоров'язберігаючого освітнього процесу у вищому навчальному закладі є: наявність первинної діагностики стану здоров'я студентів, особистісно-орієнтоване навчання, комплекс оздоровчих послуг для студентів, формування, під час навчання знань про здоровий спосіб життя.

З єдністю дій учасників освітнього процесу, що спрямовані на поліпшення здоров'я в них самих та їх партнерів, а також на зростання якості освіченості й професійної кваліфікації вчителів пов'язують здоров'язбереження в освіті М. Сериков та С. Сериков [173].

Л. Татарнікова [188] валеологічну освіту пов'язує з усвідомленням та врахуванням індивідуальних особливостей, тих хто навчається. Це, на думку дослідниці, проявляється у феномені “гармонічної особистості”, у саморефлексії, позитивному мисленні щодо своїх індивідуальних, інтелектуальних і енергетичних можливостей.

В. Колбанов під валеологічною освітою розуміє систему освітніх заходів, спрямованих на формування валеологічного мислення й здорового способу життя людини [104, С.82].

Отже, аналізуючи різні підходи до сутності й змісту здоров'язберігаючої освіти треба відзначити, що одні автори розглядають її як своєрідну філософію здоров'я в навчальних системах, що повинні формувати й зміцнювати здоров'я суб'єктів освіти [120, 149, 188]. Інші бачать в здоров'язберігаючій освіті одну з умов розвитку особистісних функцій її суб'єктів [102, 144, 146]. Однак практично всі автори визначають, що для того щоб освіта була ефективна, вона повинна орієнтуватись на стан здоров'я та розвитку особистості, особливості її психічного складу, характеру та темпераменту, рівень навченості в певній галузі знань, загальної та валеологічної культури. В основі валеологічної освіти та виховання лежить концепція формування здорової людини, що здійснюється через моральне, фізичне, статеве виховання, навчання способам психічної саморегуляції, передачу й засвоєння гігієнічних, фізіологічних, екологічних і медичних знань.

Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, більшість учених пов'язують із запровадженням здоров'язберігаючих технологій [95, 107, 118, 125, 180,183]. Метою таких технологій, на думку Г. Соловйова [184], є забезпечення фізичного, психічного, соціального й духовного комфорту суб'єктів освітнього процесу, збереження та зміцнення їх здоров'я під час продуктивної навчально-пізнавальної та практичної діяльності. Здоров'язберігаючі технології дослідник визначає як функціональну систему організації способів управління навчально-пізнавальною та практичною діяльністю тих, хто вчиться, на засадах наукового та інструментованого збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

В. Магін [125] під здоров'язберігаючою або валеологічною технологією розуміє конкретний набір операцій викладача з перетворення

того або іншого методу в практику навчання. Як зазначає дослідник, у педагогічній валеології найчастіше використовуються методи, що спрямовані на активізацію резервних можливостей організму людини. До них дослідник відносить: методи релаксації, різного типу тренінги, метод класифікації знань, метод системного бачення миру, мнемотехніку, саморегуляцію. Ці засоби, як зазначає науковець, сприяють зняттю стресів, попередженню дидактогеній. Валеологічні технології, на думку науковця, повинні, в першу чергу, сприяти організації неформального навчання - спілкування на рівні професійних і людських потреб, в основі якого лежить принцип емоційної сприятливості, що є необхідною умовою валеологічного процесу індивідуального розвитку дитини [125, С. 7-8].

Здоров'язберегаючі технології можна розглядати як спосіб організації та послідовну діяльність педагога під час навчально-виховного процесу і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології. У кожному випадку головною їх ознакою є відповідальність вимогам збереження та зміцнення здоров'я тих, хто вчиться, всебічного урахування їх особистого здоров'я, особливостей вікового, психофізичного та духовно-морального стану.

Ключовою фігурою освітнього процесу є педагог і цілком логічно, що результатом активних пошуків педагогів-дослідників наприкінці 20-го століття стали численні публікації, у яких розглядаються науково-теоретичні положення, що розкривають концептуальні основи змісту формування здорового способу життя, валеологічної грамотності і валеологічної культури педагогів (Ю. Бойчук [35], І. Глінянова [56], В. Колбанов [103], Н. П'ясецька [162], С. Симоненко [176], Н. Трігуб [189] та ін.).

Як необхідну складову професійної освіти розглядає валеологічну підготовку вчителів-біологів І. Поташнюк [150]. Автором доведено, що для підвищення ефективності цієї підготовки необхідно впроваджувати у навчально-виховний процес вищого навчального закладу міжпредметний зв'язок валеології з іншими навчальними дисциплінами: суспільно-

філософськими (історія України, філософія), психолого-педагогічними (педагогіка, психологія, вікова психологія) та медико-біологічними (анатомія людини, фізіологія, безпека життєдіяльності, вікова фізіологія і шкільна гігієна, охорона праці, загальна екологія, фізична культура) [150, С.6]. З метою реалізації запропонованого підходу, дослідницею розроблено відповідну технологію, експериментальна перевірка якої довела її доцільність.

Вивченню процесу валеологічної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти присвячено дослідження Т. Книш [101]. Автором визначено зміст, форми і методи валеологічної підготовки студентів - майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти. Науковець зазначає, що лише третина студентів - майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти можуть уважатись як такі, що обізнані з основами валеології. Тільки чверть володіє валеологічними знаннями та навичками здорового способу життя, що виявляється в його основних елементах (сон, відпочинок, руховий режим, харчування, гігієнічні навички, режим праці)[101, С.14].

Запропонована науковцем програма курсу “Валеологія” містить у собі шість розділів, які розкривають:

- місце і мету валеології у системі професійної підготовки педагогічних кадрів;
- сутність людини та її здоров'я;
- природні умови та здоров'я;
- соціальні умови та здоров'я;
- етносоціальні особливості суспільства та здоров'я;
- індивідуальне здоров'я.

Заслуговує на увагу той факт, що Т. Книш досліджує не лише умови формування відповідних знань і вмінь студентів, а й звертається до їхньої підготовки щодо роботи в означеному напрямку з дітьми дошкільного віку - аспект, що не завжди враховується при розробці питань, пов'язаних з підготовкою майбутніх учителів у контексті забезпечення здоров'я та безпеки

життєдіяльності.

Автор наголошує на необхідності раціоналізації викладання основ медичних знань для студентів; впровадження концепції здоров'я і здорового способу життя у підготовку майбутніх учителів; розгляду питань про здоров'я учнів, роль та місце санітарно-гігієнічної освіти у вищій і середній школі; впливу навчання на стан здоров'я школярів; розробку проблем гігієнічної організації фізичного виховання та його впливу на функції організму; питання медико-екологічного виховання тощо.

У контексті нашого дослідження найбільшого значення набувають дослідження, у яких розглянуто підготовку до здоров'ятворчості, формування ціннісних настанов на здоров'я та здоровий спосіб життя вчителя будь-якої спеціальності, тобто вчителя взагалі.

Так, Н. Панова [146] досліджує шляхи та засоби ефективної підготовки майбутніх учителів до валеологічної діяльності в школі. На думку автора, підготовка майбутнього вчителя до здійснення валеологічної діяльності в школі зумовлена потребою збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління і полягає в оволодінні студентами валеологічними знаннями, методами й технологіями, що зберігають здоров'я. Цьому сприяє насичення міжпредметних зв'язків загальнопрофесійних дисциплін валеологічним змістом; реалізація мотиваційно-рефлексивної спрямованості курсу „Валеологія”; наповнення змісту педагогічної практики дослідницькою діяльністю, що трансформує отримані знання в уміння й навички валеологічного характеру, що є найбільш ефективними засобами підготовки майбутніх учителів до валеологічної діяльності в школі.

У дослідженні Л. Овчиннікової [144] розглядається ціннісне ставлення майбутніх педагогів до здорового способу життя. Дослідниця визначає, що воно є результатом цілеспрямованого й організованого процесу формування знань про здоровий спосіб життя, умінь і навичок його ведення на основі актуалізації вітагенного досвіду студента. Необхідною складовою цього

процесу є виховання в майбутніх педагогів почуття відповідальності за власне здоров'я, що необхідно для успішної самореалізації в майбутній професійно-педагогічній діяльності. У дослідженні зазначено, що ціннісне ставлення майбутніх педагогів до здорового способу життя це - складне особистісне утворення, що характеризується тривалістю формування, динамічністю проявів, що структурується за когнітивним, афективним і поведінковим компонентами.

Заслуговує на увагу аналіз періодів становлення і розвитку проблеми формування здорового способу життя і ціннісного до нього ставлення, здійснений автором. На підставі цього аналізу Л. Овчиннікова визначила шість етапів становлення і розвитку проблеми формування здорового способу життя і ціннісного до нього ставлення, а саме: емпіричний, схоластико-теологічний, гуманітарно-фізіологічний, емпірико-гігієнічний, науково-теоретичний, валеолого-педагогічний [144, С.14].

Обґрунтований дослідницею комплекс педагогічних умов формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в майбутнього педагога, включає ціннісне цілепокладання; особистісне орієнтований підхід; опертя на вітагенний досвід. Автор акцентує увагу на актуалізації вітагенного досвіду як однієї з ефективних умов формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в майбутнього вчителя.

У дослідженні Н. Трігуб [189] визначаються організаційно-педагогічні умови формування в майбутніх учителів валеологічної культури. Автор розглядає валеологічну культуру вчителя як систему знань, поглядів, переконань, умінь, навичок, що сприяють використанню ним накопиченої соціальної інформації про здоровий спосіб життя, і трансформування її в усі аспекти його життєдіяльності [189, С. 7].

Проте, наголошуючи на важливості формування валеологічної культури майбутнього вчителя і окреслюючи умови, що цьому сприяють, автор не розглядає, яким чином вона впливає на якість професійно-

педагогічної діяльності будь якого педагога, незалежно від його спеціальності, виявляється у її змісті, пов'язаному з навчально-виховним процесом. Дослідниця обмежується дослідженням її прояву в діяльності педагога-валеолога.

У дослідженні С. Лебедченко [119] розглядається процес становлення в майбутнього вчителя культури здоров'я. Аналізуючи цей процес з позицій системно-цілісного підходу, дослідниця доходить висновку, що на сучасному етапі він характеризується хаотичністю, дискретністю та дрібністю. Досліджуючи умови подолання цієї тенденції, автор розглядає культуру здоров'я майбутнього вчителя як цілісне особистісне утворення, що уявляє собою єдність пріоритету цінностей здоров'я, високої активності по їхньому освоєнню й трансляції в майбутній професійній діяльності, глибоких знань про шляхи й засоби його ефективного формування, збереження й зміцнення [119, С. 4-6].

Для нас є суттєвим, що автор виходить за межі декларування важливості культури здоров'я педагога, відображення її сутності в поняттях і звертається до умов, за яких ця культура може бути повністю сформована у процесі підготовки майбутнього педагога до професійної діяльності у вищому навчальному закладі. Зокрема, у результаті проведеного дослідження автор дійшов висновку, що ефективне формування культури здоров'я майбутнього педагога забезпечується сукупністю умов, що передбачають:

- взаємозв'язок змісту предметів пропедевтичного блоку, спеціальних дисциплін, навчальної й професійної діяльності за допомогою насичення питаннями збереження та збільшення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, здоров'ятворчої діяльності вчителя;

- взаємозв'язок у способах присвоєння здоров'язберігаючої інформації та реалізації технологій формування, збереження й зміцнення здоров'я;

- єдність здоров'ятворчої підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів вимог, що реалізуються у всіх компонентах процесу професійної підготовки майбутнього вчителя.

Задля формування культури здоров'я майбутніх педагогів автором розроблено і описано спецкурс "Основи культури здоров'я", що передбачає закріплення, уточнення, узагальнення й систематизацію знань у сфері культури здоров'я та здоров'язберігаючих технологій, отриманих студентами під час вивчення різних спеціальних дисциплін у ході професійної підготовки у вищому навчальному закладі, самостійної та науково-дослідної роботи. Але, фактично, як-то зазначено в дослідженні, автор передбачає розпочинати формування культури здоров'я майбутніх учителів на випускному курсі (спецкурс впроваджено в навчальний процес студентів п'ятого курсу) при наявності досить обмеженого ліміту навчальних годин (28 годин аудиторних занять) [119, С.14].

Спеціальне дослідження валеологічної культури майбутнього педагога було проведено В. Магіним [125]. Розглядаючи сутність і структуру валеологічної культури особистості, автор визначає, що цей феномен може виявляти себе у різних сферах діяльності, зокрема професійної. За В. Магіним, валеологічна культура вчителя це сукупність досягнень у збереженні, зміцненні й формуванні особистого здоров'я й здоров'я дітей, а також його ціннісні орієнтації відносно здоров'я особистого і суспільного, позитивний досвід емоційно-ціннісних відносин з іншими суб'єктами професійної діяльності. Вона, як засвідчує дослідник, має прояв в усіх видах і формах його діяльності. Валеологічна культура вчителя відбиває як загальний рівень його культури, професіоналізму, так і конкретно переломлює індивідуальні подання, свідомість, поводження, мислення на сприйняття навколишньої дійсності й організацію життєдіяльності [125, С.12].

Досліджуючи умови формування валеологічної культури майбутніх учителів, учений зазначає, що провідною умовою формування культури здоров'я майбутнього вчителя в освітній системі університету є валеологічно обґрунтоване особистісно-орієнтоване навчання, для якого характерні: прийняття суб'єктами освітнього процесу у ВНЗ валеологічного принципу освіти, наповнення змісту педагогічного освіти валеологічним матеріалом і більш раннє “занурення” майбутнього вчителя в людинознавчі проблеми, наявність культури здоров'я у викладачів вищої школи. У контексті нашого дослідження слушною вбачається позиція автора, який розглядає здоров'я як соціально-педагогічний феномен.

Заслуговує на увагу програма й методичний посібник спеціального валеологічного курсу “Здоров'я людини: педагогічна й психологічна валеологія”, що розроблено В. Магнім. Водночас слід зазначити, що спецкурс, запропонований науковцем, знайшов реальне втілення лише в підготовці вчителів фізичної культури й викладачів допризивної й фізичної підготовки в Ставропольському державному університеті і його зміст зорієнтований на студентів, які мають достатньо високий рівень здоров'я і глибокі знання предметів медико-біологічного циклу.

Як компонент педагогічної культури, що формується в процесі вузівської професійної підготовки, розглядає валеологічну культуру майбутніх учителів С. Симоненко [176]. Дослідник доводить, що пріоритетне ставлення студентів до власного здоров'я може бути сформоване на основі духовно-практичної діяльності, що формує емоційно-ціннісне ставлення до здоров'я; пошукової активності, творчої ініціативи, самостійності, спрямованої на підвищення індивідуального потенціалу здоров'я; гуманістичного стилю спілкування учасників освітнього процесу, спрямованого на вироблення здорового способу життя.

Автор акцентує увагу на тому, що формування валеологічної культури можливо за умови пріоритету духовного аспекту як результату спільної

духовно-практичної діяльності викладачів і студентів, спрямованої на створення в майбутніх учителів емоційно-ціннісного відношення до здоров'я; психофізичного статусу з опорою на евристичну активність, засновану на творчій ініціативі, самостійності й унікальності студентів у підвищенні індивідуального здоров'я; психосоціального статусу, пов'язаного з реалізацією гуманістичного стилю спілкування, що припускає “механізм людської рівності”, “риторичний ідеал” спілкування й спрямованого на формування здорового способу життя [176, С.7].

Заслуговує на увагу модель формування валеологічної культури вчителя, що запропонована у дослідженні. Вона включає освітній валеологічний комплекс, який складається з таких компонентів: 1) теоретичної підготовки, спрямованої на формування валеологічної свідомості й придбання особистісно-значущих валеологічних знань (даний компонент актуалізується в різних дисциплінах і навчальних курсах підготовки вчителів на основі оптимальних міжпредметних зв'язків); 2) практичної підготовки з оволодіння вміннями й навичками підвищення індивідуального потенціалу здоров'я й вироблення досвіду емоційно-ціннісного ставлення до здоров'я; 3) практичної праці в школі задля придбання досвіду творчої валеологічної діяльності. Однак матеріали даного дослідження обмежуються підготовкою вчителів і не торкаються сутності процесу валеологічного виховання учнів.

Отже, в розглянутих нами дослідженнях стверджується валеологічний принцип як настанова на формування, збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів навчально-педагогічної системи; антропологічний принцип як пізнання довкілля через пізнання людини, її систему відносин із собою, суспільством і природою, вивчення суспільної свідомості і свідомості особистості, що пізнає; принцип індивідуалізації й обліку вікових і соціальних особливостей; ідея гуманістичної спрямованості; ідея безперервності навчання основам валеологічної культури.

Поряд з цим, аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить про те, що незважаючи на широкій спектр досліджуваних напрямів, проблема цілеспрямованої підготовки кожного педагога до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів дотепер не ставала предметом самостійного наукового дослідження. Поза увагою дослідників залишилися універсальні педагогічні умови, за яких підготовка вчителя будь якої спеціальності до валеологічного виховання учнів має бути ефективною.

1.2. Валеологічна культура як показник підготовки вчителя до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Обґрунтовуючи шляхи вирішення проблеми підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів, ми виходили з того, що цей процес забезпечується набуттям базових знань, умінь, навичок і практичного досвіду в певній професійній діяльності. Зміст і організація професійної підготовки вчителів обумовлюються характером самої педагогічної діяльності й ґрунтуються на аналізі її функцій і мети. Вони включають теоретичне навчання, основна мета якого - формування у тих, кого навчають, розуміння сутності майбутньої діяльності і вмінь, що підкріплюються, удосконалюються чи змінюються практичним досвідом [143, С.387]. Зважаючи на це, структурними компонентами підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів можна вважати базу знань, що пов'язанні із сутністю здоров'я, можливостями його збереженням та зміцненням в освітньому просторі та систему дій, які забезпечують їхню практичну реалізацію.

Традиційно якість підготовки педагога до виконання будь-яких функцій у педагогічному процесі визначають наявністю та розвиненістю навичок і вмінь, що забезпечують відтворення провідних компонентів педагогічної діяльності або особистісних новоутворень. Визначення

того показника, за яким може бути оцінена ефективність цієї підготовки, що пропонується, є одним з головних завдань, що намагаються вирішити науковці, досліджуючи процес підготовки майбутнього педагога до професійної діяльності в цілому і різних її аспектів у вищій школі.

Якість підготовки вчителів до професійної діяльності в одних випадках визначають, ґрунтуючись на професіограмі або моделі майбутнього фахівця, що складається із системи вимог до його діяльності і переліку знань та вмінь, особистих якостей, що можуть їх задовольнити. (В. Сластьонін [177]). В інших випадках, це явище пов'язують з наявністю та розвиненістю навичок і вмінь, що забезпечують відтворення провідних компонентів педагогічної діяльності, а саме: конструктивного, комунікативного, організаційного, гностичного, прогностичного та інших. (Ф. Гоноболін [59], Н. Кузьміна [115] та ін.).

В останні роки все частіше такою характеристикою обирається компетентність, що визначає ефективність підготовки майбутнього педагога (В. Нестеренко [141], Е. Чернишова [200] та ін.). Проблемі професійної компетентності були також присвячені дослідження С. Дружилова [71], Н. Кузьміної [114], Н. Сейтешева [170] та інших авторів.

Багато авторів визначають компетентність як рівень освіченості фахівця. У розумінні В. Сластьоніна [179], поняття “професійна компетентність” характеризує єдність теоретичної і практичної підготовленості педагога до здійснення педагогічної діяльності і констатує його професійність. На думку С. Дружилова [71], професійна компетентність педагога - це багатофакторне явище, що складається з системи теоретичних знань учителя й способів їхнього застосування в конкретних педагогічних ситуаціях, ціннісні орієнтації педагога, а також інтегративні показники його культури (мова, стиль спілкування, ставлення до себе й своєї діяльності, до суміжних областей знання й ін.). Виходячи з цього, вчений визначає такі

компоненти професійної компетентності педагога: мотиваційно-вольовий, функціональний, комунікативний і рефлексивний.

А. Маркова [130] виділяє чотири види професійної компетентності: спеціальну, соціальну, особистісну, індивідуальну. Однією з найважливіших складових професійної компетентності вчена визначає здатність майбутнього вчителя самостійно здобувати нові знання й уміння, а також використати їх у практичній діяльності.

В. Нестеренко [141], визначаючи професійно-валеологічну компетентність показником якості підготовки педагогів до виховання у дошкільників навичок ведення здорового способу життя, характеризує її як складову загальної професійної компетентності педагога, яка конкретизує його теоретичну і практичну підготовку щодо розв'язання питань, пов'язаних з вихованням у дошкільників навичок ведення здорового способу життя. Структурними компонентами професійно-валеологічної компетентності, за визначенням автора, є база знань (когнітивний компонент) та система дій, що забезпечують їх практичну реалізацію (операційний компонент) [141, С.64].

У багатьох дослідженнях показником якості підготовки студентів педагогічного вищого навчального закладу до діяльності обирається готовність. Формуванню професійної готовності майбутніх педагогів присвячено роботи К. Дурай-Новакової [74], М. Дьяченко [75], Н. Кузьміної [115] та ін. До складу готовності вчені включають когнітивний, операційно-дієвий і мотиваційний компоненти.

Професійна готовність розглядається як результат професійної підготовки і якість особистості, що виступає регулятором успішності професійної діяльності, різновид установки. Так, Н. Кузьміна [115], пов'язує готовність учителя з його умінням вирішувати професійно-педагогічні задачі, здатністю до переходу від інтуїтивної дії до усвідомленої. На думку О. Ащепкова [25], готовність до педагогічної діяльності - найважливіший фактор адаптації вчителів до професії. Науковець розглядає її як складне

психологічне утворення, що включає мотиваційний, орієнтаційний, операційний, вольовий і оціночний компоненти.

Як професійну особливість особистості педагога розглядає готовність до здоров'язбереження О. Ковальова [102]. На думку дослідниці, в готовності виявляється ступінь засвоєння вчителем соціального досвіду в аспекті здоров'язбереження, спрямованого на збереження та зміцнення власного здоров'я, здоров'я усіх учасників освітнього процесу та здатності користуватися цим досвідом у професійній діяльності. Характеристиками готовності до здоров'язбереження автор розглядає поінформованість, свідомість, дієвість, умілість. Показниками готовності студента до проектування здоров'язберігаючого педагогічного процесу науковець визначає:

- позитивне ставлення до педагогічної діяльності і здоров'язбереження у педагогічному процесі, що має для студента особистісний зміст;
- позицію особистої відповідальності за власне здоров'я, здоров'я учнів і розуміння необхідності активних дій у цьому напрямку;
- здатність вступати у відносини співробітництва з кожним, хто навчається через спеціальні організаційні форми цього співробітництва, що несуть здоров'язберігаючий потенціал;
- уміння перевести того, хто вчиться, в позицію активно дієвого суб'єкта здоров'язберігаючого педагогічного процесу [102, С.7-8].

Отже, результати підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності і, зокрема, валеологічного виховання учнів можуть бути представленими в різноманітних явищах і характеристиках. У нашому дослідженні, виходячи з сутності процесу валеологічного виховання, що безпосередньо пов'язаний з валеологічною культурою, її нормами та цінностями, показником якості спеціальної цілеспрямованої підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітньої школи та новоутворення, яке виникає в результаті цієї підготовки,

розглядається культура вчителя як професіонала, зокрема, його валеологічна культура.

Теоретичне обґрунтування валеологічної культури вчителя як показника якості його підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів потребує, на наш погляд, уточнення розуміння понять “здоров’я”, “здоровий спосіб життя”, “культура”, “валеологічна культура”, „валеологічна культура особистості”, “професійно-педагогічна культура”, “валеологічне виховання”.

Зазначимо, що здоров’я є основою наукових інтересів і базовою категорією валеології. Більшість сучасних учених визначають поняття здоров’я як здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування [1, 17, 22, 43]. У багатьох визначеннях підкреслюється значення у формуванні цієї здібності свідомості людини, енергетичних показників сили і витривалості, параметрів інформаційного потоку.

Автори різних дефініцій здоров'я, що налічують більше ста визначень, використовують безліч критеріїв, що характеризують сутність здоров'я. Так, на думку І. Брехмана, здоров’я людини – це здатність зберігати відповідно віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [43, С.50]. Г. Апанасенко говорить про здоров’я, як про динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації його системи (стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживаність - збереження особи, репродукція - продовження роду) і соціальних функцій [22].

В. Горашук розглядає здоров’я особистості як інтегративну характеристику якості духовного, психічного та фізичного розвитку індивіда,

що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [61].

А. Іванюшкін розрізняє поняття “здоров'я” і “хвороба” з погляду їх наукового і ціннісного змісту. Він визначає і виокремлює три рівні опису цієї цінності:

- біологічний, на якому передбачається досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів, максимум адаптації;
- соціальний, на якому здоров'я є мірою соціальної активності, діяльнісного ставлення людського індивіда до світу;
- особистісний, психологічний, на якому здоров'я – це не відсутність хвороби, а заперечення її, тобто подолання [91].

На думку А. Маслоу, здоров'я особистості це безперервний процес сходження й здійснення особистісної самоактуалізації [210].

П. Калью, розглядаючи низку визначень здоров'я, що були сформульовані представниками різних наукових дисциплін у різний час, зазначає, що вражає не тільки різноманітність трактувань, а й різноманітність ознак, що використовують вчені у визначенні цього феномену. Узагальнюючи результати аналізу сутнісних ознак здоров'я, що використовуються різними авторами, науковець дійшов висновку, що все їх різноманіття може бути представлено декількома концептуальними моделями. Серед них:

- медична модель здоров'я, яка базується на визначенні здоров'я, що містить лише медичні ознаки і характеристики здоров'я. Здоров'ям вважається відсутність хвороб та їх симптомів;
- біомедична модель здоров'я, згідно з якою здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я. У цій моделі увага акцентується на природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та її здоров'я;

- біосоціальна модель здоров'я, що виходить з розуміння здоров'я як єдності біологічних і соціальних ознак, останні з яких наділяються пріоритетним значенням;

- ціннісно-соціальна модель здоров'я, відповідно до якої здоров'я є цінністю для людини, необхідною передумовою її повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі у праці і соціальному житті, в економічному, науковому, культурному й іншому видах діяльності [143, С. 42-44].

Загалом, поняття “здоров'я” визначається:

- як галузь людської культури, що містить у собі в єдності три складові: тіло, душу і розум, отже здоров'я - це сукупність культури фізичної (здатності керувати своїми рухами, своїм тілом); культури фізіологічної (здатності керувати фізіологічними процесами в організмі і нарощувати їхню резервну потужність); культури психічної (здатності керувати своїми відчуттями, почуттями, емоціями); культури інтелектуальної (здатності керувати своїми думками) [110, 119, 125, 176];

- як результат власної діяльності людини, обумовлений способом її життя [16, 49, 51, 58];

- як рівень адаптивних можливостей організму, що визначається його здатністю адекватно реагувати на зовнішні впливи і пристосовуватися до виникаючого умовам проживання, це ступінь стійкості життєвих сил людини в умовах, що змінюються, (екологічних, соціальних і ін.) [17, 22, 43].

Окрім зазначених, ознаками здоров'я вчені визначають специфічну (іммунну) та неспецифічну стійкість до дії факторів, що ушкоджують; показники росту і розвитку; функціональний стан і резервні можливості організму, наявність і рівень якого-небудь захворювання чи дефекту розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов; рівень життя [17, 22, 46, 47, 94].

Г. Апанасенко [22], аналізуючи фактори, що мають вплив на здоров'я людини дійшов висновку, що воно складається під впливом декількох факторів і є результатом взаємодії наслідуваних особливостей організму з умовами навколишньої дійсності. З цієї позиції вчений визначає три групи факторів збереження і зміцнення здоров'я, що мають нерівноцінний зв'язок зі свідомістю й активною діяльністю людини.

Перша група включає фактори, що не залежать від свідомості й активної діяльності людини. Вони включають: генотип; спадково детерміновані особливості організму і психіки.

Друга група - це фактори, що побічно залежать від свідомості й активної діяльності людини (суспільно-економічні). До них відносяться: соціально-економічні умови життя; екологія місць проживання; рівень в суспільстві засобів охорони здоров'я.

Третю групу складають фактори, що безпосередньо залежать від свідомості й активної діяльності людини і визначають її спосіб життя: фізична активність; харчування; режим праці і відпочинку; відсутність шкідливих звичок; дотримання профілактичних і санітарно-гігієнічних норм; сексуальне здоров'я; психологічний клімат у родині, на місці навчання, роботи чи служби; задоволеність соціально-економічними умовами [22, С.7-9].

Виходячи з переліку цих факторів, можна стверджувати, що здоров'я людини визначається саме способом її життя, який впливає на нього як стійка форма соціального буття людини, що типова для історично конкретних соціальних відносин і формується відповідно до суспільних норм і цінностей, які відбивають ці відносини. Взаємозв'язок між способом життя та здоров'я найбільш повно відображено в понятті "здоровий спосіб життя".

В. Водоп'янов зазначає, що здоровий спосіб життя виражає певну зорієнтованість діяльності особистості в напрямі зміцнення й розвитку особистісного й суспільного здоров'я [47]. Подібну точку зору висловлює Л. Альошина [16]. Вона визначає здоровий спосіб життя як систему

індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) у різних сферах діяльності (навчальній, побутовій, суспільній, комунікативній). Ця система відображає її ставлення до соціального середовища і навколишньої природи з позиції цінності здоров'я і сприяє збереженню стійкості організму відповідно віку, максимальної активності особистості у повсякденному житті та професійній діяльності.

Визначаючи здоровий спосіб життя як типовий спосіб повсякденної, культурної життєдіяльності, С. Блажей [39] наголошує на тому, що він об'єднує норми, цінності регульованої людиною діяльності, що зміцнює фізичне і моральне здоров'я. На думку дослідника, підтримка людиною здорового способу життя сприяє повноцінному виконанню нею навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій.

Визначенню складових і чинників здорового способу життя присвячені дослідження Л. Альшиної [16], Г. Власюка [49], М. Віленського [51], М. Зубалія [88], Д. Касенка [98], В. Колбанова [103], С. Лапаєнко [116].

Н. Магура [126] чинники здорового способу життя розподіляє на об'єктивні і суб'єктивні, а їх, у свою чергу, - на сприятливі і несприятливі. Сприятливі об'єктивні чинники - це екологічні, соціально-побутові умови, медико-санітарна допомога, спадковість. Позитивні суб'єктивні чинники - це знання, інтелект, інтелігентність; оптимізм, милосердя, відповідальність; режим праці та відпочинку, оптимальна рухова активність, раціональне збалансоване харчування; емоційна стійкість, активність: перебування на свіжому повітрі не менше двох годин на добу. Несприятливі суб'єктивні чинники - це - незнання, неграмотність; песимізм, егоїзм, безвідповідальність; неорганізованість; гіподинамія; недоїдання, переїдання; неврози, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків; пасивність; перебування переважно в приміщенні та інше.

Більшість учених чинниками, що детермінують здоровий спосіб життя, визначають соціальне середовище, культуру, матеріальні, побутові і природні умови, мотиваційно-ціннісну сферу особистості, її ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, ставлення до здорового способу життя, індивідуальні якості й особливості [16, 39, 47, 125 та ін.] . Тобто, ставлення до здоров'я, його збереження перебуває в прямої залежності від рівня культури людини як загальної, так і особистої. Приймаючи цю позицію за основу, звернемося до аналізу поняття “культура”.

Відомо, що поняття “культура” в широкому і найбільш загальному значенні вживається для характеристики певних історичних епох, конкретних суспільств, народностей і націй, а також специфічної сфер діяльності або сфер життя людини. Відповідно до визначення, що наводяться у словнику, поняття “культура” містить у собі вказівку на:

- сукупність досягнень в економічній, суспільній і духовній сферах життя;
- рівень, ступінь розвитку визначеної сфери фізичної або розумової діяльності;
- освіченість, начитаність, чемність, гуманізм;
- облагороджування людиною природи (культура - це „друга природа”);
- специфічний спосіб організації й розвитку людської життєдіяльності, що представлена в продуктах матеріальної й духовної праці, у системі соціальних норм і установ, у матеріальних і духовних цінностях, у сукупності відносин людей до природи, між собою й до самих себе;
- сили і здібності людини, що реалізовані у її діяльності, а саме – знання, вміння, навички, рівень інтелекту, морального і естетичного розвитку, світогляду, способи пізнання, спілкування і діяльності тощо [192, С.69].

У сучасній культурології склалося декілька підходів до розуміння сутності культури, які стали теоретико-методологічною основою розв'язання завдань формування педагогічної культури майбутнього вчителя.

Особистісний підхід виходить з характеристики культури як динамічного процесу розвитку сутнісних сил людини, процесу творчої самореалізації особистості, що виступає суб'єктом культурно-історичного процесу. Особливість цього погляду полягає в тому, що її прихильники підходять до визначення культури з погляду людської особистості, розуміючи під культурою низку властивостей і якостей людини, які характеризують її як універсального суб'єкта суспільно-історичного, творчого процесу (Л. Коган [186], Л. Сохань [161] та ін.).

За особистісним підходом у розумінні сутності культури, людина виступає її суб'єктом, наслідувачем історичної спадщини та творчим початком історії. При такому розумінні культури виявляється, що прилучення до неї індивіда є моментом особистої біографії кожної людини. Саме особистісний характер прилучення до культури робить суспільство відповідальним за оптимальність цього процесу перед індивідом і перед собою. Система освіти є найважливішою ланкою в забезпеченні цієї відповідальності, яка розглядається суспільним інститутом формування особистості як суб'єкта культури.

Діяльнісний підхід базується на визначенні культури як специфічного способу людської діяльності (В. Давидович, Ю. Жданов [63], Н. Злобін [86], Е. Маркарян [128] та ін.). Прихильники цього підходу характеризують культуру як сукупність способів перетворення людських сил і здатностей в об'єктивно соціально значимі цінності. Одним з основних моментів в означеному підході є поняття діяльності, що характеризує активну, цілепокладаючу соціальну дію, яка властива тільки людині. Отже, культура виступає механізмом, що створений для спадкування й передачі соціального досвіду від одного покоління іншому й забезпечує

обмін досвідом діяльності через передачу від одного суб'єкта іншому “сутнісних сил”, тобто успадкованої діяльності й діяльності, що створюється.

Визначення культури, як способу діяльності припускає, що існує певна історично зумовлена активність, яка змінює конкретні прийоми, процесуальні норми. В свою чергу вони характеризують рівень й спрямованість людської діяльності, узятої у всіх її формах і відносинах. Діяльність як спосіб розвитку культури містить у собі, насамперед, культуротворчу властивість, завдяки якій створюються й перетворюються цінності культури. Саме культура, виступаючи у формі активної людської діяльності, впливає на формування людини як особистості. Особистості формуються в культурі й залежать від постійної комунікативної інтеракції з іншими особистостями.

Аксіологічний підхід виходить з визначення культури як системи цінностей (А. Арнольдів [24], В. Блюмкін [40] та ін.). На думку прихильників цього підходу, сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством, становить сутність культури. Таким чином, людина завжди діє у межах визначених культурою загальнолюдських цінностей, тобто в рамках певної культури, будучи одночасно об'єктом культурних впливів і суб'єктом, творцем цінностей. Основні проблеми, які розглядаються авторами цього наукового напрямку, стосуються цінностей, їхньої структури, відношення об'єкта й суб'єкта.

Дослідження культури як сукупності цінностей дозволяє визначити, що вважається важливим і корисним у педагогічній діяльності, має відтворюватися в ній; як розвиваються і змінюються уявлення педагогів про предмет, мету, зміст, методи педагогічного процесу залежно від конкретних культурних обставин реальності. Отже, культура – це специфічна форма буття, виникнення, існування й зміна якої пов'язана з людиною й визначена її

діяльністю, а сама людина є феноменом, продуктом, який породжує певна культура.

У сучасних гуманітарних науках виділяють різні види культури: політико-правову, художньо-естетичну, фізичну, валеологічну, культуру праці та побуту, наукову, морально-нормативну, комунікативну культуру (культуру спілкування), соціальну, педагогічну та інші. Між зазначеними видами культури виявляється складна діалектика матеріального й духовного існування людини. Всі вони спрямовують прогресивні зміни у різних сферах життєдіяльності людини, результатом чого є розвиток й удосконалення її взаємодії з навколишнім світом, іншими людьми та зі своєю внутрішньою сутністю.

На цих підставах О. Даниленко [64], аналізуючи поняття “культура”, виділяє в ньому три складові або підсистеми. Зокрема, це:

- життєзабезпечуюча система, що складається із засобів і результатів пізнання природи, знарядь праці, способів виробництва і споживання, результатів перетворення природи людськими руками і розумом. Ця підсистема, як зазначає дослідниця, орієнтована на перетворення фізичного середовища життя людини як істоти тілесної, що володіє вітальними потребами. Вона формує в людині специфічні для кожної конкретної культури навички харчування, догляду за тілом та відправленням інших вітагенних потреб;

- соціально – комунікативна система, що функціонує як сукупність соціокультурних інститутів, специфічно людських моделей групових і між особових відносин, засобів регуляції соціального поведіння. В межах цієї підсистеми створюється і перетворюється соціальне середовище життя людини від первинних груп до соціальних інститутів. На особистісному рівні ця підсистема існує у вигляді соціальних настанов, норм і традиційно регулюють поведінку людини, способи її життєдіяльності;

- сенсотворча система, що містить у собі домінуючу в певній культурі картину світу, що визначає місце людини у світі її призначення. Сенсотворча підсистема культури відповідальна за формування ціннісних, моральних орієнтацій особистості [64, С.24-26].

Автор визначає головні характеристики культури, виходячи з функціонального призначення означених підсистем. Зокрема, до них він відносить: імперативність, ієрархічність, надмірність, соціальність, відображення в культурі універсальних закономірностей психічної діяльності, зв'язок культури з розвитком свідомості, наявність у культурі неусвідомлених процесів і феноменів, традиційність, оновлюємість, історична мінливість тощо [64, С.26-29].

Із зазначених характеристик, імперативність культури, на нашу думку, набуває в освіті і професійній діяльності вчителя особливого значення. Відомо, що культура містить у собі більш чи менш чітко сформульовані приписи, які визначають, яким чином людина повинна сприймати світ і саму себе, що розмірковувати і відчувати, як поводити себе за певних обставин. В імперативності культури виявляє себе система цінностей, якими повинні керуватись в поведінці і діяльності носії певної культури. Опанування цих цінностей найбільш ефективно відбувається в освіті в процесі соціалізації особистості.

Існування цих цінностей виходить за онтологічні межі людини як соціокультурного суб'єкта. Але вони є загальним підґрунтям усіх культурних явищ, їх внутрішньою сутністю. Слід зазначити, що соціокультурні цінності відновлюються, ретранслюються, створюються кожною людиною самостійно. Вони засвоюються у готовому вигляді на основі інформаційних та архетипових джерел й досвіду людства. Культура зберігає і передає ці цінності від покоління до покоління, від етносу до етносу, від суспільства до особистості. Ретрансляція культурних надбань і артефактів становить сутність культуровідповідного виховання, яке є прилученням особистості до певної

системи цінностей. У зв'язку з цим, можна розглядати прилучення особистості до системи цінностей валеологічної культури як сутність валеологічного виховання. Аналіз понять “культура” і “здоров'я” дозволяє стверджувати, що вони безпосередньо пов'язані з людиною, яка є носієм культури і творцем свого власного здоров'я.

Як зазначає В. Магін, у якому б контексті не розглядали поняття “культура” і “здоров'я”, вони завжди вказують на їх значимість у формуванні й розвитку особистості й умов її існування. Тобто проблема здоров'я невід'ємна від проблеми людини: вона виникає разом з людиною й змінюється відповідно руху людської культури [125, С.11].

Від ступеня культури здоров'я кожної людини залежить рівень культури здоров'я суспільства. Отже, людина є відповідальною як за своє особистісне здоров'я, так і за здоров'я суспільства взагалі. Ця відповідальність, на думку М. Віленського та В. Когана [52], формується у неї як частина загальнокультурного індивідуального розвитку. Вона має прояв в єдності стильових особливостей її поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне життя в духовному, моральному й фізичному відношенні, що пов'язано з формуванням певної світоглядної позиції, яка характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю різних видів культури, засвоєної індивідом.

Культура здоров'я, як стверджує В. Магін, є частиною загальнолюдської культури, яка відбиває рівень освіченості людей у сфері власної життєдіяльності. Саме культура здоров'я є тим утворенням, що спричиняє не тільки ефективність психофізичного розвитку особистості, але й формує валеологічне поведіння людини в суспільстві [125, С.12-13].

Аналогічне розуміння валеологічної культури як самостійного явища є в працях І. Брехмана [45], В. Горащука [61], Л. Дихан [76], Г. Кривошеєвої [110], К. Хруцького [196] та інших дослідників.

Узагальнюючи думку багатьох авторів, В. Горащук визначає культуру здоров'я (валеологічну культуру - О.А.) як важливий складний компонент загальної культури, що обумовлюється матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, і виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок людини щодо формування, збереження й зміцнення власного здоров'я [64].

Отже, валеологічна культура є складовою частиною загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості.

Відповідно до означеного розуміння сутності цього феномена до її функцій можливо віднести:

- нормативну (закріплення соціальних норм здоров'я);
- аксіологічну (усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності);
- регулятивну (збереження здоров'я);
- освітню (оволодіння валеологічними знаннями);
- виховну (формування стійких навичок і звичок здоров'я, здоров'язберігаючої взаємодії з оточенням).

Рівень прояву зазначених функцій валеологічної культури залежить від стану валеологічної культури суспільства і має безпосередній взаємозв'язок зі станом валеологічної культури особистості, оскільки валеологічна культура за формами існування поділяється на валеологічну культуру суспільства та валеологічну культуру особистості.

Зміст, характер і якість валеологічних поглядів особистості, її інформованість про здоров'я, його складові та чинники, ставлення до нього як до суспільної цінності, мотивація здорового способу життя визначаються тими соціальними зв'язками, середовищем, в якому ця особистість існує, ступенем її залучення до валеологічної культури як частки загальної культури

суспільства. Важливо, що валеологічні погляди кожного члена суспільства є показниками, з одного боку, міри його культурно-валеологічної зрілості, з іншого – ступеня його підготовленості до практичного втілення цих поглядів у вигляді реальних форм здоров'язберігаючого поведіння і діяльності.

Валеологічна культура особистості, за визначенням більшості дослідників, характеризується цілісною єдністю здібностей, знань, навичок, ціннісних орієнтації, що детермінує формування здорового способу життя і валеологічне поведіння (В. Горащук [61], С. Лебедченко [119], В. Магін [125], Н. Трігуб [189]).

Ґрунтуючись на аналізі наукової літератури, ми погоджуємось з О. Міхеєнко [134] і визначаємо валеологічну культуру особистості як інтегральне утворення, певний спосіб діяльності і поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих. Валеологічна культура особистості – це привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення особистості [134, С.10]. Від ступеня сформованості культури здоров'я залежить особистісний розвиток людини, її професійне становлення.

Аналіз наукових досліджень ([45], [61], [76], [110], [119], [125], [134], [189]), що вивчають цей феномен, дозволяє дійти висновку, що поняття “валеологічна культура особистості” може бути конкретизовано за своїм змістом у контексті будь якої професії (економіст, лікар, юрист, педагог тощо). У всіх випадках вона виявляється особистістю через валеологічну свідомість, здоров'язберігаюче поведіння і здоров'язберігаючу діяльність.

Утім, на нашу думку, треба розрізняти валеологічну культуру особистості, що належить до певної професійної групи, і валеологічну

культуру професійної діяльності, що здійснює особистість. У першому випадку, валеологічна культура лише набуває певного соціального відтінку, що визначається інтересами професійної групи, характерними рисами світогляду, її загальної культури.

У другому, - вона привласнюється і реалізується особистістю як невід'ємний атрибут професійної діяльності, як система обов'язкових для виконання і дотримання норм та правил поведіння, спрямованих на відтворення морального імперативу щодо збереження та зміцнення здоров'я всіх особистостей, які включені у сферу даної діяльності і яких особистість усвідомлено і неухильно дотримується, здійснюючи власну діяльність.

Розкриття сутності валеологічної культури у контексті професійно-педагогічної діяльності потребує більш конкретного аналізу професійно - педагогічної культури.

За визначенням Є. Бондаревської, професійно-педагогічна культура – це інтегральна якість особистості вчителя, що проектує його загальну культуру у сферу професії [147]. Це синтез високого професіоналізму і внутрішніх властивостей педагога, що виявляється у володінні методикою викладання, наявності культуротворчих здібностей; це міра творчого присвоєння і перетворення накопиченого людством досвіду у професійній діяльності вчителя. Учитель, якому притаманна висока професійно-педагогічна культура, має добре розвинуте педагогічне мислення і свідомість, творчий потенціал, що базується на критичному осмисленні всесвітнього культурно-історичного досвіду.

І. Зязюн визначає професійно-педагогічну культуру як складне системне утворення, упорядковану сукупність загальнолюдських ідей, професійно-ціннісних орієнтацій і якостей особистості, універсальних способів пізнання і гуманістичної технології педагогічної діяльності [90].

Н. Батракова і В. Тамарін, вивчаючи цей феномен, доходять висновку, що професійно-педагогічна культура - це міра і спосіб творчої самореалізації особистості викладача в різноманітних видах педагогічної діяльності і спілкування. На думку дослідників, культура насамперед спрямована на освоєння, передавання і створення педагогічних цінностей і технологій в освітньому процесі [28].

Аналіз робіт Є. Бондаревської [147], В. Гриньової [62], Л. Настенко [137] та інших авторів дає підстави стверджувати, що професійно-педагогічна культура як спеціальне наукове поняття констатує наявність певної педагогічної системи цінностей і водночас особистісного утворення, в якому діалектично інтегровано єдність педагогічних цінностей, що формуються, реалізуються й удосконалюються в різноманітних видах професійно-педагогічної діяльності і спілкування, визначаючи їх характер і спрямованість. Центром цієї системи є - учитель-інтелігент з наявним рівнем сформованості професійно-педагогічної культури, неповторною творчою індивідуальністю і особистою системою цінностей.

Отже, професійно - педагогічна діяльність вчителя як культурне явище може бути визначена, як цілепокладаюча діяльність, що забезпечує освоєння простору людської культури, бере участь у механізмі формування індивідуального стилю життєзабезпечення і системи цінностей.

У педагогічних цінностях особистість опредмечує свої індивідуальні сили й опосередує процес присвоєння моральних, естетичних, валеологічних і інших відносин, тобто особистість, впливаючи на інших створює себе, визначає свій власний розвиток, реалізуючи себе в діяльності. Вирішення завдань, пов'язаних з валеологічним вихованням суттєво обмежує простір цих відносин і конкретизує його. Валеологічна культура професійної діяльності вчителя це - конкретний спосіб прояву його загальної та валеологічної культури, яку він послідовно реалізує в умовах професійної діяльності засобами навчання і виховання.

Ґрунтуючись на попередньому аналізі наукових джерел, валеологічне виховання ми визначаємо як цілеспрямований процес, метою якого є переконання учнів у цінності здоров'я, його впливу на успішність їхньої навчальної, життєвої і майбутньої професійної діяльності. З цього випливає, що зусилля педагогів повинні бути зосередженими на учні не тільки як суб'єкті освітньої, навчально-пізнавальної діяльності, але й спрямовані на усвідомлення ним здоров'я як одного з сенсоутворюючих життєвих орієнтирів. Це потребує створення у навчальному закладі умов, що дозволяють учням зберігати і зміцнювати своє здоров'я, формують таку потребу, і сприяють її усвідомленню як цінності. Вся система шкільної освіти повинна забезпечувати валеологічний підхід щодо організації і забезпечення діяльності учнів у навчальному процесі. Останнє вимагає валеологізації освітнього середовища і навчального процесу, для того, щоб кожен урок і будь-який шкільний захід містили в собі оздоровчий ефект.

Валеологізацію освітнього середовища М. Безруких [29], Є. Вайнер [45], Л. Татарнікова [188] пов'язують з наявністю:

- валеологічно обґрунтованого розкладу навчальних занять;
- валеологічно і педагогічно доцільно організованої навчальної діяльності учнів;
- здоров'язберігаючих форм і методів навчання;
- санітарно-гігієнічних норм не тільки в навчальних приміщеннях, але й у забезпеченні рухової і розумової діяльності учнів;
- позитивної психологічної атмосфери у процесі навчання, спілкування і взаємодії вчителя й учнів;
- валеологічної грамотності учнів, яка передбачає не тільки знання про способи збереження здоров'я, але й дотримання здоров'язберігаючого поведіння та способу життя;
- ціннісного ставлення учнів як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих.

Ефективність валеологічного виховання учнів визначається не тільки професійною компетентністю учителів, але й залежить від їхнього фізичного і психологічного благополуччя, особливостей ставлення до власного здоров'я і здоров'я учнів. Неповторна індивідуальність вчителя як носія валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним взірцем і джерелом здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Отже, процес валеологічного виховання учнів об'єктивно вимагає наявності у вчителя валеологічної культури.

Виходячи з вище зазначеного та ґрунтуючись на аналізі наукової літератури, під валеологічною культурою вчителя ми розуміємо певний стереотип його діяльності і поведінки як професіонала, що спрямований на забезпечення здорового способу життя і визначає дбайливе ставлення не тільки до власного здоров'я, а й до здоров'я учнів. Як носій валеологічної культури, вчитель повинен володіти певним обсягом знань з фізіології і психології розумової праці, гігієни навчально-виховного процесу, психології спілкування тощо. Він сам передусім повинний опанувати знаннями, вміннями та навичками раціональної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, мати ціннісне ставлення до власного здоров'я, до здоров'я учнів, вміти все це відтворювати в організації педагогічного процесу і зокрема навчальної діяльності учнів.

З урахуванням вимог сучасної педагогічної діяльності, досліджень науковців та практиків, складовими валеологічної культури вчителя, що обумовлює якість його підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, ми визначаємо:

імперативно-когнітивний компонент, що обіймає систему валеологічних знань та знань про норми їх застосування у межах взаємодії учасників навчально-виховного процесу;

операційно-діяльнісний компонент, що передбачає систему дій, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я учнів, валеологічну

поведінку учителя, навички відтворення здоров'язберігаючого педагогічного процесу;

ціннісно-орієнтаційний компонент як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій педагога на відтворення здоров'язберігаючого освітнього середовища, що виявляє себе в системі моральних орієнтирів, які стверджують цінність особистого і суспільного здоров'я.

Імперативно-когнітивний компонент валеологічної культури учителя виявляється у таких показниках, як – то:

- обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, які мають на нього вплив;

- обізнаність щодо чинників, які впливають на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності (психофізіологічні знання з організації навчального процесу);

- обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу;

Операційно-діяльнісний компонент виявляє себе в таких показниках:

- вміння стежити за своїм власним здоров'ям;

- вміння щодо ведення здорового способу життя;

- вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології та контролювати чинники, що впливають на стан здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу.

Ціннісно-орієнтаційний виявляє себе в таких показниках:

- гуманістична спрямованість діяльності та поведінки;

- ставлення до здоров'я як цінності;

- відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми.

Розкриття сутності поняття “валеологічна культура вчителя”, що є показником якості його підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх закладів, визначення її структурних компонентів та їх

показників дозволяє перейти до вирішення наступного завдання, пов'язаного з визначенням та обґрунтуванням педагогічних умов, що забезпечують у вищому навчальному закладі ефективну підготовку майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітньої школи.

1.3 Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Для визначення педагогічних умов підготовки учителів до валеологічного виховання учнів ми звернулись до аналізу механізму становлення особистості як професіонала.

Відомо, що професійне становлення професіонала органічно пов'язано з процесом професійної підготовки. Це два взаємопов'язаних процеси професійного розвитку фахівця. Професійна підготовка забезпечує набуття базових знань, умінь, навичок і практичного досвіду. Професійне становлення забезпечує рефлексію цих знань, умінь, навичок, досвіду з метою самопізнання, професійної самоідентифікації і професійного самовдосконалення.

У сучасних науково-педагогічних дослідженнях вирішення проблеми удосконалення процесу підготовки педагога до професійної діяльності здебільшого здійснюється за двома основними методологічними підходами.

Перший підхід – діяльнісний. У межах цього підходу, особистість професіонала вивчається в контексті його “відповідності-невідповідності” вимогам діяльності. Залежно від особистостей праці, ці вимоги по різному впливають на професійну поведінку і соціальну активність особистості у сфері визначеної професії. Відповідно цього, професійна діяльність або діяльність, що здійснює особистість у сфері конкретної професії розвиває в неї відповідні навички, уміння, окремі функціональні системи, впливає на її психічні процеси, формує її професійні риси, професійний тип. Тобто

професійна діяльність має вплив на формування особистості в цілому (О. Абдуліна [2], А. Вербицький [48], З. Курлянд [113] та ін.).

Другий підхід, що переважно розробляється у психології, розглядає особистість з позиції індивідуальних особливостей, що виявляються у професійної діяльності. За цим підходом у відношенні „діяльність-особистість” наголос переноситься на поняття „особистість професіонала”, а не на поняття “професійна діяльність” (К. Абульханова-Славська [4], Ю. Кулюткін [112], Л. Мітіна [133] та ін.). Однак принципи діяльнісного підходу в цьому випадку не виключаються: професійна діяльність розглядається не як жорстко детермінована система у процесі формуванні особистості, а як простір для прояву творчих можливостей індивідуальності. Принциповим моментом у даному підході є зорієнтованість на саморозвиток, самоактуалізацію особистості, на збільшення ступеня її свободи у професіональному самовизначенні, у формуванні якісно своєрідного стилю діяльності, у розширенні власних можливостей щодо їх реалізації тощо.

При розгляді психологічної передумов формування валеологічної культури, що визначається нами як показник підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх закладів, ми виходили з концепції становлення професіонала, що представлена у дослідженні О. Саннікової [168]. В її основу покладено зближення і збалансування зазначених вище підходів. Важливо, що дослідження науковця базується на особливостях становлення особистості у професіях соціономічного типу, до яких належить і професія педагога. Типовими і визначальними ознаками цих професій є те, що основним змістом діяльності їх представників є взаємодія з іншими людьми. Зважаючи на це, за наявності чітких цілей і процес, і результат діяльності в цих професіях характеризуються високим ступенем невизначеності, оскільки процес взаємодії між людьми завжди проходить як процес творчий і вкрай

індивідуалізований, а результат здебільшого віддалений у часі від моменту безпосередньої взаємодії особистостей.

Специфічні особливості професій соціономічного типу висувають підвищені вимоги не тільки до компетентності фахівця, але й до його індивідуальних особливостей, особистісних рис (морально-етичних, вольових тощо).

Становлення особистості як професіонала, на думку О. Саннікової, доцільно розглядати як макросистему, структура якої утворюється через взаємодію декількох підсистем. Зокрема, це підсистеми:

формально-динамічна, що уявляє собою сукупність усіх властивостей, за яких відбувається і психологічно забезпечується динаміка протікання явищ конституціонального характеру;

змістовно-особистісна, що містить властивості, які впливають на активність особистості як професіонала (потрібнісно-мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації тощо);

соціально-імперативна, в якій представлено уявлення особистості про суспільство, суспільну мораль, культуру, власну мораль, оточуючий її світ і способи взаємодії з ним тощо [168, С. 87-94].

Соціально-імперативна підсистема, за визначенням дослідниці, на відміну від формально-динамічної та змістовно-особистісної досить жорстко контролюється свідомістю. Водночас для того, щоб знання про довкілля стали органічною складовою свідомості, вони повинні бути прийняті і пережиті особистістю. Багатьма науковими даними доведено, що людина може бути “інформаційним носієм” певних повідомлень, моральних, етичних норм, професійних знань і ін., але при цьому їх не використовувати, не затребувати, не приймати і не переживати. У цьому випадку знання, зокрема, професійні, залишаються деклараціями, відстороненими від особистості і не використовуються повною мірою [168, С.87].

У контексті концепції, запропонованої дослідницею, процес становлення професіонала виявляється багатоплановим, але завжди індивідуальним процесом розвитку особистісних властивостей педагога, які коригують педагогічну позицію, поведінку, спрямованість на індивідуальні досягнення у творчості. Разом з цим здійснюються процеси самоактуалізації, самопізнання, професійного самовдосконалення і саморозвитку особистості в професійній діяльності. Відбувається це як розв'язання суперечностей, що виникають під час діяльності. Цей процес може бути конструктивним і сприяти розвитку особистості, але може бути і деструктивним та руйнувати її.

У дослідженнях Е. Карпової [95], З. Курлянд [113], А. Линенко [123] та багатьох інших авторів доведено, що в тих випадках, коли завдання, яке виникає у професійній діяльності педагога, відбивається в його свідомості й оцінюється як особливо значуще, регуляція поточних станів, таких як хвилювання, стомлення, емоційна напруга та інших природно знімається. В інших випадках вплив цих станів на процес діяльності виявляється негативним. Усвідомлюючи свої психологічні стани, способи активної дії і порівнюючи їх з вимогами діяльності, суб'єкт може удосконалювати їх, знаходити для себе нові спонукання і внутрішню мотивацію. При цьому саморегуляція, як принцип, визначає способи зв'язку різних рівнів психічного забезпечення професійної діяльності педагога, виявляє "ціну" такої діяльності, а також індивідуальний стиль її здійснення.

О. Леонт'єв [122] доводить, що свідомість, спрямована в середину самого суб'єкта, виявляє себе як самосвідомість, джерелом змісту якої виступає безпосереднє середовище існування людини, її досвід у діяльності і супутніх їй відносинах з іншими людьми. Суттєво, що чим складніше за своїм змістом дії, що включає суб'єкт у простір своєї самосвідомості, тим вище рівень його саморегуляції. Тобто саморегуляція виступає об'єктивним, природним механізмом, за допомогою якого внутрішній зміст суб'єкта

адаптується і виявляється ззовні як зміст його діяльності. Вона ж, залежно від того, який зміст діяльності усвідомлюється, відбиває вибіркоче ставлення людини до її соціального, зокрема, професійного існування.

При обґрунтуванні педагогічних умов підготовки майбутнього педагога до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів ми виходили з того, що зміна об'єкта діяльності закономірно спричиняє зміну самого суб'єкта, тобто розвиток і зміна якісних характеристик професійної діяльності вчителя відбувається як розвиток і зміна його власних якісних характеристик як суб'єкта. При цьому джерелом розвитку виступають протиріччя між суб'єктом і об'єктом діяльності, які розв'язуються засобами самої діяльності, завдяки цілеспрямованій і навмисно організованій активності суб'єкта, в якій він виражає своє ставлення до об'єкта, розуміння його цінності і природних властивостей (К. Абульханова-Славська [4], Б. Ананьєв [18], М. Дьомін [65], О. Леонт'єв [122] та ін.).

І. Багаєва [26], А. Вербицький [48], Е. Карпова [95] та інші вчені підкреслюють, що у процесі підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності це ставлення ускладнюється тим, що реальний об'єкт професійно-педагогічної діяльності заміщується ідеальними представленнями. Студент фактично опановує не безпосередні властивості об'єкта своєї майбутньої професійної діяльності, а знання про нього. Отже, відношення між суб'єктом і об'єктом професійно-педагогічної діяльності у процесі підготовки майбутніх учителів набуває форми ставлення студента до знання, в якому в ідеальному вигляді представлений об'єкт його професійної діяльності з усіма його властивостями.

Це відношення розвивається як усунення протиріччя між змістом, в якому відображено сутність самої професійної діяльності педагога, її цілей, функцій, засобів відтворення з власними потребами, можливостями, здібностями і ціннісними настановами особистості, яка намагається опанувати означеною діяльністю.

Визначаючи умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів, вважаємо за необхідне встановити ті фактори та відносини, які дозволять розв'язати це протиріччя. Відомо, що врівноваженість потенційних можливостей особистості з вимогами самої діяльності й умовами її реалізації відбувається на рівні свідомості. Свідомість виконує регулятивну функцію, що пов'язана зі створенням і прийняттям особистістю рішення щодо діяльності, яка має бути виконаною, створенням ідеальних проектів щодо її реалізації, визначенням способів практичного втілення цих проектів [К. Абульханова-Славська (3), Б. Ананьєв (18), О. Леонтєв (122), С. Рубінштейн (167) і ін.].

Педагогічна свідомість або свідомість педагога як професіонала була досліджена С. Дніпровим [68], О. Цокур [199] та іншими вченими.

За С. Дніпровим [68], сутність педагогічної свідомості розкривається в побудові певної сукупності змістів, значень і перспектив майбутньої педагогічної діяльності. Від ступеня їхньої глибини, повноти й адекватності реальності залежить успіх цієї діяльності. У вигляді різноманітних понять, категорій і теорій, пов'язаних з освітою, вихованням і навчанням, знання складають зміст педагогічної свідомості. За концепцією науковця, структуру педагогічної свідомості становлять п'ять основних взаємозалежних між собою компонентів: інтелектуальний, вольовий, моральний, емоційно-почуттєвий, мотиваційний [68, С.20]. Між собою вони перебувають у взаємообумовленому зв'язку системного характеру.

Автор підкреслює, що основу інтелектуального компонента педагогічної свідомості складає педагогічне мислення. Саме педагогічна свідомість характеризує й визначає характер, обумовлює спрямованість педагогічного мислення, а останнє наповнює свідомість результатами рішення педагогічних завдань - безцінним педагогічним досвідом. Завдяки минулому досвіду, що зберігається в пам'яті, педагогічне мислення стає забезпечує перетворення практичної педагогічної інформації у знання.

Педагогічні знання з'являються у майбутніх учителів у процесі усвідомлення і осмислення інформації крізь призму педагогічних категорій. Від ступеня глибини, повноти й адекватності усвідомлюваного знання педагогічної реальності залежить успіх діяльності вчителя. У вигляді різноманітних образів, понять, категорій і теорій, пов'язаних з освітою, вихованням і навчанням, знання складають зміст педагогічної свідомості.

Але фактом педагогічної діяльності будь-яка ідея, знання або норма дії, зафіксовані у свідомості, стають лише тоді, коли набувають значення мотиву. За трактуванням С. Днепров, мотиваційний компонент педагогічної свідомості складається з ціннісних орієнтації й соціальних настанов, а також потреб, інтересів й мотивів педагогічної діяльності. Через категорію мотивації свідомість пов'язується з діяльністю, яка є формою реалізації педагогічної свідомості.

Важливим для нашого дослідження є положення про визначальну роль формування мотивації у розвитку спрямованості особистості [121]. З поступовим розгортанням життєдіяльності людини, відбувається його включення в різні види діяльності. Ці процеси супроводжуються появою, формуванням і перебудовою ієрархічної системи мотивів, що разом з мисленням становлять ядро свідомості.

Цінності у сфері свідомості відіграють роль своєрідного еталону, критерію діяльності, що передбачає вибіркоче сприйняття й засвоєння об'єктивних змістових характеристик об'єкта і оцінку його властивостей з погляду суб'єктивної значимості для індивіда, відповідності його потребам і інтересам [163, С.237]. Цінність - це суб'єктивне відбиття у свідомості індивіда специфічних властивостей, предметів і явищ довкілля. Отже, ціннісний підхід до явищ довкілля полягає у тому, що всі вони (включаючи й вчинки людей) відбиваються у свідомості індивідів саме як значимі з погляду відповідності потребам і інтересам людини.

Ціннісні орієнтації - одне зі структурних утворень свідомості зрілої особистості, які допомагають здійснити цілепокладання й проектування діяльності, визначити пріоритети й критерії педагогічного процесу. Розвиток аксіосфери особистості з позиції професійної підготовки, стає орієнтиром для саморозвитку й самовдосконалення майбутнього вчителя, оскільки виконує сенсоутворюючу роль [144].

Суттєво, що ціннісні орієнтації у структурі свідомості людини піддаються багаторазовим і досить значним перетворенням. Це закономірний результат людського життя, зміни взаємин людини із світом, іншими людьми, суспільством. Отже орієнтування свідомості студентів на здоров'я, як особисту та суспільну цінність є однією із провідних вимог їхньої підготовки до валеологічного виховання учнів. Від рівня сформованості їхньої орієнтації на здоров'я у майбутньої професійної діяльності, пов'язаної з валеологічним вихованням, багато в чому залежить її ефективність.

Вітагенний або життєвий досвід – це сплав думок, почуттів, учинків, прожитих людиною, які мають для неї самодостатню цінність [31]. Сутнісна характеристика вітагенного досвіду полягає в тому, що він заснований на досвіді попередніх поколінь, має особистісну й соціальну значимість, служить базою для переосмислення життя, пошуку й відкриттів нових його сторін і проявів, допомагає конструювати майбутнє, тобто виступає як фактор, що породжує новий соціокультурний зміст. У силу цих особливостей він створює те змістове поле, у якому співпрацюють педагог і студент, і педагогічно доцільна взаємодія набуває ціннісного характеру.

Усвідомлення вітагенного досвіду, на наш погляд, є єдиним шляхом виховання в особистості ціннісного вставлення до здоров'я людини. Для того щоби стати усвідомленою нормою діяльності, воно повинно пройти шлях від інтеріоризації зовнішніх обставин у психіці індивіда і екстеріоризації їх у зміні свого “Я”, і через це до створення нових способів діяльності. Досягти

цього можливо засобами рефлексії і критичного ставлення до власного досвіду.

Отже, враховуючи вище зазначені міркування й аргументи, першою педагогічною умовою підготовки майбутніх вчителів до валеологічного виховання учнів було визначено критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості.

Визначаючи другу умову, виходили з того, що стан здоров'я особистості змінюється у процесі життєдіяльності, залежить від способу життя особистості. Саме особистість може його регулювати, змінювати та управляти. Фізична культура, що є однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в побуті, на виробництві, у спілкуванні, усі компоненти здорового способу життя тією чи іншою мірою формуються в процесі занять фізичною культурою. Головним її завданням є формування культури здоров'я, навичок ведення здорового способу. Рухову активність вчені вважають основною складовою здорового способу життя (М. Віленський [51], Д. Касенок [98], С. Лапаєнко [116] та ін.).

Заняття фізичною культурою у вищому навчальному закладі передбачає насамперед все оволодіння життєво важливими руховими навичками, дотримання вікових нормативів фізичної підготовленості, але розуміння того, що відбувається в організмі під впливом виконання тих чи інших фізичних вправ залишається поза увагою і студентів, і викладачів. Натомість сучасні методики самодіагностики, самооцінки, самокорекції, самоконтролю й саморозвитку, що використовуються під час занять фізичною культурою надають можливість студенту перевірити реальність своїх уявлень у галузі здоров'я, здорового способу життя. Вони сприяють усвідомленню змісту й засобів оздоровчих стратегій як в умовах повсякденного життя, так і навчальної діяльності студентів, осмисленню цінності здоров'я, ролі фізичної активності та здорового способу життя в його формуванні.

Отже, власний стан здоров'я, досвід його збереження й підтримки може стати для майбутнього педагога експериментальним майданчиком, на тлі якого в нього є реальна можливість усвідомити способи та прийоми регулювання та управління станом свого особистого здоров'я.

Забезпечення процесу усвідомлення відбувається засобами рефлексії, як зверненої на саму себе свідомості. Механізм рефлексії заснований на так званій “нормативній подвійності” людської свідомості: людина є не тільки суб'єктом, що робить дії, але одночасно й суб'єктом, що регулює й контролює свої дії.

Співвідношення “суб'єкт-виконавець” і “суб'єкт-контролер” (як рефлексивне ставлення) дозволяє індивідові вийти з позиції виконавця діяльності для вироблення критичного ставлення до неї, для заняття позиції над нею, щоб з висоти цієї позиції усвідомити свою діяльність і самого себе як її активного суб'єкта [112] . За допомогою рефлексії зовнішні об'єктивні обставини інтеріоризуються у психіці індивіда і екстеріоризуються у зміні нею свого “Я”, а через нього в нових способах діяльності.

Рефлексія - головний інтелектуальний засіб самопізнання й саморегуляції, що виступає механізмом розвитку й саморозвитку особистості. Рефлексія людини як суб'єкта валеологічної культури охоплює всі її компоненти: осмислення власного рівня валеологічної грамотності, системи дій, що забезпечує практичну реалізацію знань з валеології та особливостей ціннісно-мотиваційної сфери тощо. Отже, набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності ми визначаємо другою умовою підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх закладів.

Визначаючи наступну педагогічну умови, виходили з того, що традиційне “знаннєве” навчання, що опирається на процеси сприйняття, уваги, пам'яті, не відповідає творчому характеру діяльності, в якій евристичні

елементи переважають над програмованими, заздалегідь заданими. Існує певна невідповідність між виконавчою позицією студента у традиційному навчанні, коли він діє у відповідь на керуючі дії викладача, і ініціативною, творчою позицією вчителя в реальному навчально-виховному процесі, коли вся його діяльність - безперервний ланцюжок проблем і питань, які життя ставить перед ним і учнями, і на які він не завжди має готові відповіді. Відповідного цього, як відзначає А. Вербицький, у змісті підготовки майбутнього вчителя до професійної діяльності найбільшого значення набуває “контекст життя й діяльності, контекст професійного майбутнього, заданий за допомогою відповідної дидактичної й психологічної “техніки”, що наповнює навчально-пізнавальну діяльність студентів особистісним змістом, визначає рівень їхньої активності, міру, з якою вони включені в процеси пізнання й перетворення дійсності” [48, С.40].

Зрозуміло, що зміст підготовки майбутнього фахівця до професійної діяльності повинен визначатися не тільки логікою науки, але й моделлю, образом цієї діяльності, що надає цілісність, системну організованість і особистісний зміст засвоєваним знанням. Цьому сприяють такі форми організації навчального процесу, які дозволяють імітувати реальні педагогічні події. Одиницею навчання в такому випадку виступає не порція знань, не навчальне завдання, а педагогічна дія в певній освітній ситуації у всій її життєвій повноті й суперечливості. Здійснення рефлексії у ситуації педагогічного процесу у зв'язку з осмисленням педагогом доцільності і ефективності своєї дії щодо виховання пов'язано з моделюванням педагогічної ситуації, включенням і критичним осмисленням у її змісті максимальної кількості варіантів дій і способів взаємодії її учасників, прогнозуванням можливих результатів і наслідків цих дій. Досвід у цьому випадку, обумовлює не тільки логіку предмета, який суб'єкт опановує в процесі педагогічної діяльності, але й дії самого суб'єкта, що забезпечують спрямованість і якість його діяльності.

Для того, щоб почати певним чином діяти, особистість повинна мати у свідомості модель або образ, відносно чого і яким чином треба діяти. В практиці підготовки вчителів психологічна модель або образ дитини створюється у педагога в процесі вивчення дисциплін психологічного циклу; яким чином діяти в навчанні і вихованні учнів – позначається за допомогою вивчення предметів педагогічного циклу, зокрема, методики викладання предмета. Знання про здоров'я студенти засвоюють під час вивчення валеології. Знання про здоровий спосіб життя певною мірою формуються в нього під час занять фізичним вихованням. Але, як ці валеологічні знання можуть бути використані під час організації навчальної діяльності як самих студентів, так і їхніх майбутніх учнів, не відображається в змісті навчальних дисциплін, що вивчаються у вищому навчальному закладі. Отже, ця модель не має свого відображення у свідомості майбутнього педагога і практичних навичках його професійно-педагогічної діяльності. У цьому контексті об'єктивно виникає потреба у створенні у процесі підготовки майбутніх учителів певних ситуацій, що забезпечать розуміння актуальності та сутності валеологічного виховання учнів, цілей і способів його здійснення, можливості його забезпечення засобами власної професійної діяльності.

На підставі цих міркувань, третьою педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів ми визначаємо моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Отже, педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів ми визначаємо:

- критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості;
- набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності;

- моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Сформульовані в результаті теоретичного дослідження існуючих науково-педагогічних, філософських і психологічних розробок означені педагогічні умови підготовки майбутніх педагогів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів не мають свого відтворення у практиці організації навчального процесу у вищій школі. Відтак, доказ їхньої достатності, надійності й ефективності вимагав здобуття і аналізу відповідних емпіричних даних. Вирішення цього завдання визначило мету і завдання наступного - експериментального етапу дослідження.

Висновки з першого розділу

Найважливіше завдання сучасної системи освіти - це сприяння максимально повній реалізації особистісного потенціалу людини, однією із принципів умов цього є високий рівень її здоров'я, від стану якого залежить фізичний потенціал людини, повноцінність розгортання її генетичної програми, працездатність, життєві та соціальні мотивації, соціальна активність та інше. Але результати наукових досліджень засвідчують, що переважна кількість учителів, педагогічні колективи загальноосвітніх навчальних закладів мають значні труднощі в організації і проведенні навчально-виховної роботи зорієнтованої на валеологічну освіту і валеологічне виховання учнів.

Стан здоров'я учнівської молоді України в усіх вікових і статевих групах характеризується усталеною тенденцією до погіршення. При цьому, як засвідчують вчені, саме освітнє середовище виступає одним з найбільш вагомих факторів ризику здоров'я дітей. Рівень валеологічних знань та вмінь учнів загальноосвітніх навчальних закладів не забезпечує їхньої упевненої і

усталеної здоров'язберігаючої поведінки. У зв'язку з цим виникає потреба в створенні в навчальному закладі умов, що дозволяють учням зберігати і зміцнювати своє здоров'я, що формують в них таку потребу із залученням у цей процес не тільки валеологів, медичних працівників, але й насамперед всіх учителів незалежно від їхньої педагогічної спеціалізації.

В основі валеологічного виховання та освіти лежить концепція формування здорової людини, що здійснюється через моральне, фізичне, статеве виховання, навчання способам психічної саморегуляції, передачу й засвоєння гігієнічних, фізіологічних, екологічних і медичних знань.

У дослідженні валеологічне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів визначено, як цілеспрямований процес, метою якого є переконання їх в цінності здоров'я, його впливу на успішність їх навчальної, життєвої і майбутньої професійної діяльності. Останнє вимагає валеологізації освітнього середовища і навчального процесу.

Валеологізація освітнього середовища забезпечується наявністю: валеологічно обґрунтованого розкладу навчальних занять; валеологічно і педагогічно доцільно організованої навчальної діяльності учнів; здоров'язберігаючих форм і методів навчання; санітарно-гігієнічних норм не тільки в навчальних приміщеннях, але й у забезпеченні рухової і розумової діяльності учнів; позитивної психологічної атмосфери у процесі навчання, спілкування і взаємодії вчителя й учнів; валеологічної грамотності учнів, яка передбачає не тільки знання про способи збереження здоров'я, але й дотримання здоров'язберігаючого поведіння та способу життя; ціннісного відношення учнів як до власного здоров'я, так і до здоров'я оточуючих.

Валеологічне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів може здійснюватися на різних рівнях, різними засобами. Але в будь-якому випадку воно будується на засадах певної компетентності вчителів, залежить від їхнього фізичного і психологічного благополуччя, особливостей ставлення до власного здоров'я і здоров'я учнів, їхньої готовності діяти в організації

навчально-виховного процесу з урахуванням норм здоров'язбереження. Валеологічне виховання учнів повинне здійснюватись у системі освіти як щоденна практика будування і регулювання взаємин між усіма учасниками педагогічного процесу, як повсякденний досвід їх здоров'язберігаючого поведіння. Головна роль в організації такого досвіду належить кожному вчителю, незалежно від його професійної спеціалізації. Його неповторна індивідуальність як носія валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним взірцем і джерелом здоров'я учнів у навчально-виховному процесі.

Процес валеологічного виховання учнів об'єктивно вимагає наявності у вчителя валеологічної культури.

Валеологічна культура є складовою частиною загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Її функції: нормативна (закріплення соціальних норм здоров'я); аксіологічна (усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності); регулятивна (збереження здоров'я); освітня (оволодіння валеологічними знаннями); виховна (формування стійких навичок і звичок здоров'я, здоров'язберігаючої взаємодії з оточенням).

Валеологічна культура суспільства не існує поза валеологічною культурою його суб'єктів. Рівень прояву її функцій має безпосередній взаємозв'язок зі станом валеологічної культури особистості, оскільки вона є умовою, формою і сукупним результатом здоров'язбігаючої діяльності всіх членів суспільства.

Валеологічна культура особистості - це інтегральне особистісне утворення, певний спосіб діяльності і поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих. Валеологічна культура особистості базується на

привласненні на особистісному рівні концепції здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення особистості. Зміст валеологічної свідомості особистості, її інформованість про здоров'я його складові та чинники, ставлення до нього як до суспільної цінності, мотивація здорового способу життя визначаються соціальними зв'язками, середовищем, в якому ця особистість існує, ступенем її залучення до валеологічної культури як частки загальної культури суспільства.

Поняття “валеологічна культура особистості” може бути конкретизовано за своїм змістом у контексті будь якої професії (економіст, лікар, юрист, педагог тощо). У всіх випадках вона виявляється особистістю через усвідомлене використання валеологічних норм у просторі певної професійної діяльності.

Валеологічна культура вчителя виявляє певний стереотип його діяльності і поведінки як професіонала. Він спрямований на забезпечення здорового способу життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я, до здоров'я учнів. Закріплюючись у свідомості вчителя, навичках поведінки, способах діяльності і спілкування, валеологічна культура виступає регулятивом його професійної діяльності, чинником, що забезпечує ефективність процесу валеологічного виховання.

Валеологічна культура вчителя базується на глибоких знаннях з фізіології і психології розумової праці, гігієни навчально-виховного процесу, психології спілкування тощо, на які він повинен спиратись, створюючи здоров'язберігаюче освітнє середовище.

Складовими валеологічної культури, що обумовлює якість підготовки учителів до валеологічного виховання учнів є:

імперативно-когнітивний компонент, що обіймає систему валеологічних знань та знань про норми їх застосування у межах взаємодії учасників навчально-виховного процесу;

операційно-діяльнісний компонент, що передбачає систему дій, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я учнів, валеологічну поведінку учителя, навички відтворення здоров'язберігаючого педагогічного процесу;

ціннісно-орієнтаційний компонент як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій педагога на відтворення здоров'язберігаючого освітнього середовища, що виявляє себе в системі моральних орієнтирів, які стверджують цінність особистого і суспільного здоров'я.

Імперативно-когнітивний компонент валеологічної культури вчителя виявляється у таких показниках, як – то: обізнаність зі здоров'ям, чинниками та діями людини, які на нього впливають; обізнаність із чинниками, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності (психофізіологічні знання з організації навчального процесу); обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу.

Операційно-діяльнісний компонент виявляє себе в таких показниках: вміння стежити за своїм власним здоров'ям; вміння щодо ведення здорового способу життя; вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології, використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів.

Ціннісно-орієнтаційний виявляє себе в таких показниках: гуманістична спрямованість діяльності та поведінки; ставлення до здоров'я як цінності; відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми.

При обґрунтуванні педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за основу прийнято розуміння цього процесу як простору для прояву індивідуальних можливостей, інтересів і здібностей студентів. За вихідним положенням, що визначало логіку обґрунтування педагогічних умов, зміна об'єкта діяльності закономірно спричиняє зміну самого суб'єкта, тобто

розвиток і зміна якісних характеристик професійної діяльності вчителя відбувається як розвиток і зміна його власних якісних характеристик як суб'єкта. При цьому джерелом розвитку виступають протиріччя між суб'єктом і об'єктом діяльності, які розв'язуються засобами самої діяльності, завдяки цілеспрямованій і навмисно організованій активності суб'єкта, в якій він виражає своє ставлення до об'єкта, розуміння його цінності і природних властивостей.

Педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх вчителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у дослідженні визначено: критичне осмислення власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості; набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності; моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Основні результати цього етапу дослідження відображено в таких публікаціях ([5], [6], [10], [13]).

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1. Мета, завдання і методика експериментального етапу дослідження

Результати теоретичного дослідження, виконаного на підставі аналізу літературних джерел, нормативних документів і навчально-методичних розробок дозволили виявити педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, способи їхньої реалізації в організації навчального процесу вищої школи. З урахуванням цих результатів була розроблена методика і логіка експериментального дослідження, метою якого було вивчення ефективності визначених педагогічних умов щодо підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Експериментальне дослідження відбувалось на базі підготовки майбутніх педагогів – студентів філологічного та біологічного факультетів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, біологічного факультету Донецького національного університету у межах навчального курсу „Фізичне виховання” впродовж 2003-2008 навчальних років.

При проведенні експериментальної роботи керувались такими положеннями:

- підготовка фахівця до професійної діяльності - це процес, що забезпечує оволодіння усіма структурними компонентами цієї діяльності, тобто набуття базових знань, умінь, навичок і практичного досвіду;

- якість підготовки фахівця до здійснення професійної діяльності визначається сукупністю мотиваційних, пізнавальних, емоційних і волевих якостей особистості, що забезпечує актуалізацію спрямованості особистості на виконання визначених дій;

- особистість під час діяльності використовує тільки ті елементи підготовки, які в результаті навчання наповнюються значущим для неї особистісним сенсом.

За логікою експериментального дослідження на першому етапі було поставлено за мету виявлення реального рівня підготовки фахівців, що сьогодні працюють у загальноосвітніх навчальних закладах, до валеологічного виховання учнів. Це дозволяло з'ясувати ступінь ефективності наявної системи підготовки учителів у вищих навчальних закладах до валеологічного виховання учнів та її недоліки.

Для досягнення цієї мети було необхідно:

- розробити критерії та шкалу оцінювання ефективності підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів у навчальній діяльності;

- розробити методику діагностики показників підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів, що забезпечує одержання надійних і достовірних даних у природних умовах експериментальної роботи;

- узагальнити емпіричні дані за виділеними показниками підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів та охарактеризувати кількісні та якісні відмінності у їх прояву.

Діагностика рівня підготовки учителів-практиків та студентів, які брали участь в експерименті, до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів здійснювалася за компонентами і показниками валеологічної культури вчителя, описаними в попередньому розділі. Розробляючи систему критеріїв для оцінювання рівня сформованості цієї культури, ми виходили з того, що вона базується на трьох компонентах, кожен з яких може функціонувати і розвиватись самостійно

в межах валеологічної культури особистості (імперативно-когнітивний, операційно-діяльнісний і ціннісно-орієнтаційний). Однак у контексті професійної діяльності педагога ці компоненти обумовлюють один одного і взаємодіють як цілісність. З урахуванням цих міркувань для оцінювання рівнів підготовки до валеологічного виховання учнів учителів – практиків і студентів, які брали участь в експерименті, використовувалися три критерії:

- обізнаність як вимір ступеня володіння знаннями про здоров'я, здоров'язбереження. Обізнаність визначалася за наявністю знань щодо здоров'я; чинників та дій людини, що на нього впливають; щодо чинників, які впливають на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності; знань шляхів та засобів валеологізації освітнього середовища і навчального процесу (знання про дії, які може здійснювати вчитель для збереження здоров'я учнів, свого, колег тощо);

- навченість як вимір ступеня практичної спроможності реалізації наявних знань в організації навчального процесу, що визначається участю особистості в діяльності зі збереження та зміцнення власного здоров'я (вміння стежити за своїм власним здоров'я); вмінням ведення здорового способу життя; вмінням проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів;

- спрямованість як вимір ступеня потреби і здатності до валеологічного виховання учнів, що визначається ставленням до здоров'я як цінності (здоров'я як цінність повинне стояти на першому місці - в одному ряді з головними загальнолюдськими цінностями); гуманістичною спрямованістю діяльності та поведінки (створення сприятливої емоційної атмосфери при спілкуванні з колегами, учнями, урахування індивідуальних можливостей кожного учня); спрямованістю на відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми.

Для статистичної обробки емпіричних даних, отриманих за цими критеріями, і визначення рівня підготовки учителів-практиків і студентів – майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів використовувалась двобальна шкала оцінок, де:

1 балл виставлявся, якщо завдання було виконано;

0 балів виставлявся, якщо завдання не виконувалось.

З урахуванням цієї шкали та її застосування при обробці і узагальненні емпіричних даних за трьома критеріями оцінювання, рівні підготовки учителів-практиків і, на наступному етапі, студентів контрольної і експериментальної групи до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, ми мали можливість охарактеризувати у такій спосіб:

- як невідповідний вимогам підготовки до валеологічного виховання учнів (якщо загальна сума за трьома критеріями становила 1-3 бали) – низький рівень;

- як частково відповідний вимогам підготовки до валеологічного виховання учнів (якщо загальна сума за трьома критеріями становила 4-6 балів) – середній рівень;

- як відповідний вимогам підготовки до валеологічного виховання учнів (якщо загальна сума за всіма критеріями становила 7-9 балів) – високій рівень.

Отже, високій рівень підготовки вчителя до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів забезпечується наявністю всіх компонентів валеологічної культури і характеризується: гуманістичною спрямованістю діяльності та поведінки вчителя, його ставленням до здоров'я як до цінності, спрямованістю на відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми; наявністю знань про здоров'я, чинники та дії людини, які на нього впливають, обізнаністю із чинниками, що впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності, обізнаність зі шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального

процесу; вмінням стежити за своїм власним здоров'ям, веденням здорового способу життя, умінням проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів.

Середній рівень виявляється у наявності знань про здоров'я, чинники та дії людини, які на нього впливають, обізнаністю із чинниками, що впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності; недостатньою сформованістю уміння стежити за своїм здоров'ям, вести здоровий спосіб життя, відсутністю уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів; але наявністю гуманістичної спрямованості діяльності та поведінки, ставлення до здоров'я як цінності.

Низький рівень підготовки до валеологічного виховання учнів характеризується невизначеністю ціннісного ставлення до здоров'я, відсутністю здоров'язбереження як життєвої моральної норми, гуманістичної спрямованості діяльності та поведінки; поряд з наявністю уявлень про здоров'я та чинники та дії людини, що на нього впливають не усвідомлюється значимість здоров'я, роль учителя у процесі збереження та зміцнення здоров'я учнів; відсутністю уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів здебільшого відсутністю у майбутнього вчителя вміння стежити за власним здоров'ям; наявністю в нього шкідливих звичок.

Показники імперативно-когнітивного, операційно-діяльнісного і ціннісно-орієнтаційного компонентів валеологічної культури вчителя, за якими визначався рівень підготовки учителів-практиків і студентів контрольних та експериментальних груп до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів
загальноосвітніх навчальних закладів

| Компоненти валеологічної культури вчителя | Показники |
|---|--|
| Імперативно-когнітивний компонент | <ul style="list-style-type: none"> - обізнаність зі здоров'ям, чинниками та діями людини, що на нього впливають; - обізнаність із чинниками, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності; - обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу |
| Операційно-діяльнісний компонент | <ul style="list-style-type: none"> - вміння стежити за своїм власним здоров'ям; - ведення здорового способу життя; - вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології, використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів |
| Ціннісно-орієнтаційний компонент | <ul style="list-style-type: none"> -гуманістична спрямованість діяльності та поведінки; - ставлення до здоров'я як цінності -спрямованість на відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми. |

Задля обстеження учителів, які працюють сьогодні в загальноосвітніх навчальних закладах і студентів, які брали участь в експерименті, за кожним компонентом використовувалась спеціально розроблена комплексна методика, що передбачала використання декількох методів дослідження.

Діагностика за показниками імперативно-когнітивного компонента проводилась за допомогою складених нами анкет (див. Додаток А). В анкеті запитання першого блоку були спрямовані на виявлення обізнаності обстежуваних щодо сутності здоров'я, чинників та дій людини, що на нього впливають. Запитання другого блоку були сформульовані таким чином, щоб виявити обізнаність учителів і студентів щодо чинників, які мають вплив на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності та визначити, які саме явища обстежувані фахівці пов'язують зі здоров'ям учнів. Запитання третього блоку були спрямовані на визначення обізнаності обстежуваних із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу. Бал, за обраною системою оцінювання, обстежувані отримували при наданні правильної відповіді не менш ніж на 80% запитань анкети.

Обстеження за показниками операційно-діяльнісного компонента проводились за допомогою комплексної методики. Так, для того, щоб виявити, чи вважають за необхідне вчителі, студенти стежити за своїм власним здоров'ям та підтримувати здоровий спосіб життя було використано розроблені питальники (див. Додаток Б).

Аналіз результатів медичного огляду студентів та медичних книжок учителів також слугував підставою для визначення наявності вміння стежити за своїм власним здоров'ям. Для визначення наявності вміння контролювати чинники освітнього середовища, що впливають на стан здоров'я учнів (для вчителів), на особистий стан здоров'я (для студентів) під час навчально-виховного процесу були використані співбесіди, педагогічне спостереження та опитувальні листи (див. Додаток В).

Аналіз документації, що здійснювався за результатами вивчення змісту журналів щоденного планування роботи учителів, розкладу занять та протоколи педагогічного спостереження за роботою вчителів на уроках також слугував підставою для оцінки рівня підготовки учителів та студентів за показниками операційно-діяльнісного компонента.

За показниками ціннісно-орієнтаційного компонента обстеження учителів – практиків та студентів – майбутніх учителів здійснювалось за допомогою комплексу методів, що включала методика визначення стилю керівництва, до якого схильні вчителі та студенти [142, С.224], методика виявлення ціннісних орієнтацій М. Рокича [142, С.189]. Для визначення наявності в учителів-практиків та студентів спрямованості до відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми, їм було запропоновано визначитись, чи вважають вони за необхідне дотримуватися валеологічних норм у своїй повсякденній та професійній діяльності.

На другому етапі експериментальної роботи проводився основний формувальний педагогічний експеримент, метою якого було виявлення достатності і ефективності визначених педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів.

До початку і після завершення формувального експерименту, за описаними вище компонентами валеологічної культури були проведені діагностичні зрізи. Для цього за допомогою зазначених методик було проведено обстеження студентів контрольної та експериментальної груп.

Задля досягнення об'єктивності і надійності результатів формувального експерименту в низку факторів, що в ньому контролювались, були включені такі, котрі за даними наукових досліджень Е. Карпової [95], З. Курлянд [113], Н. Кузьміної [115], О. Саннікової [168] та інших науковців, здатні впливати на якість підготовки майбутнього фахівця до професійно - педагогічної діяльності.

До цих факторів учені відносять професійну спрямованість особистості, компетентність щодо предмета та способів організації професійної діяльності. Для здобуття емпіричних даних за цими показниками використовувалась комплексна методика. Так, вивчення особливостей професійної спрямованості студентів здійснювалось за допомогою методики ДДО, розробленої Є. Климовим [190, С.177]. Для вивчення рівня компетентності майбутніх учителів враховано результати екзаменаційних сесій з предметів спеціального та психолого-педагогічного циклу.

Крім того ми вважали за необхідне враховувати суб'єктивну оцінку студентами стану власного стану здоров'я. Вивчення особливостей ставлення студентів контрольних та експериментальних груп до власного здоров'я здійснювалось за допомогою спеціально анкети. Студенти повинні були визначити чи вважають вони себе хворими, абсолютно здоровими, скоріше нездоровими або скоріше хворими або взагалі не замислюються над цими питаннями.

З урахуванням результатів обстежень студентів за означеними факторами визначався склад контрольних та експериментальних груп.

Упродовж 2003-2008 навчальних років підготовка студентів експериментальних груп здійснювалась за експериментальною методикою організації навчального процесу, де досліджувані педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів були реалізовані у змісті курсу „Фізичне виховання” через впровадження кредитно-модульної технології його викладання і методичного супроводу курсу.

В основу впроваджуваної технології курсу і його методичного забезпечення було покладено принципи :

- диференціації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, можливостей і інтересів;

- активізацію навчальної діяльності студента шляхом використання різноманітних форм, методів навчання, зокрема, психологічних тренінгів і вправ, круглів столів, що спонгакують до рефлексії;

- самовизначення і самоактуалізацію студентів у навчально-пізнавальній діяльності відносно цілей і сенсів професійної діяльності педагога.

Цілеспрямована підготовка студентів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за експериментальною методикою здійснювалась протягом V–VIII семестрів (третій та четвертий курс навчання).

За підсумками навчального року на кожному потоці у контрольних та експериментальних групах проводилися зрізи за всіма визначеними компонентами валеологічної культури вчителя і показниками підготовки студентів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Метою третього, прикінцевого етапу експериментального дослідження було :

- виявлення тенденцій у кількісних і якісних змінах показників підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів, що склалися під впливом досліджуваних педагогічних умов організації навчального процесу;

- встановлення особистісних характеристик майбутніх учителів, що закономірно впливають на ефективність їхньої підготовки до валеологічного виховання учнів.

Для досягнення цієї мети потрібно було вирішити такі завдання:

- впорядкувати, узагальнити отримані в експерименті емпіричні дані;
- перевірити статистичними методами достовірність отриманих емпіричних даних;

- проаналізувати характер та спрямованість змін у кількісних і якісних показниках валеологічної культури студентів, що були зафіксовані в контрольній та експериментальній групах;

- виявити зв'язки між компонентами валеологічної культури студентів та рівнем їх підготовки до валеологічного виховання учнів;

- виявити характер зв'язків між рівнем валеологічної культури студентів та їх особистими якостями.

Вирішення означених завдань здійснювалось на засадах порівняльного аналізу емпіричних даних, які були отримані в контрольній та експериментальній групах на етапі констатувального і прикінцевого зрізів та їх обробки методами математичної статистики. Вони слугували підставою для подальшого порівняння результатів констатувального та формувального експерименту і виявлення ефективності обґрунтованих педагогічних умов щодо підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів .

2.2. Особливості підготовки учителів-практиків до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Дослідження педагогічних умов, за яких може бути здійсненою підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів, що будується на засадах відтворення у професійній діяльності норм здоров'язбереження, вимагало аналізу, критичного осмислення та констатації стану їхньої валеологічної підготовки в тому вигляді, як вона сьогодні склалася й реалізується у вищих навчальних закладах.

Потреба у проведенні такого емпіричного дослідження зумовлювалась тим, що з 1991 року до навчальних планів педагогічних інститутів введено обов'язковий курс "Основи медичних знань та охорони здоров'я дітей" (106 год.). У 1994 році Міністерство освіти України розробило Концепцію

безперервної валеологічної освіти в Україні, яка утверджувала знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я людини як невід'ємний компонент системи національної освіти. З 1994 року навчальні програми з валеології одержали освітні установи всіх рівнів: від дошкільних - до вищих навчальних закладів. Для студентської молоді навчальні програми з валеології представлені двома типами - для студентів педагогічних і непедагогічних спеціальностей.

Водночас до розділу “Фахова підготовка” у навчальні програми підготовки майбутніх учителів було введено курси: “Медико-педагогічна підготовка студентів”, “Вікова анатомія та фізіологія”, “Шкільна гігієна” (з урахуванням спеціалізації) і “Валеологія та охорона здоров'я дітей”.

Аналіз навчальних планів для різних педагогічних спеціальностей, підготовка яких здійснюється у Південноукраїнському державному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського, Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова, Бердянському державному педагогічному університеті, Таврійському національному університеті імені В.І. Вернадського, Миколаївському державному університеті імені В.О. Сухомлинського, Донецькому національному університеті, Волинському державному університеті імені Лесі Українки, Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького виявив, що всі навчальні плани підготовки майбутніх учителів за освітньо-кваліфікаційним рівнем “бакалавр” містять у собі обов'язковий для вивчення блок дисциплін, пов'язаних зі здоров'язбереженням (валеологічних дисциплін). До цього блоку входять такі предмети, як: “Фізичне виховання”, “Основи медичних знань” або “Валеологія”, “Безпека життєдіяльності” або “Основи безпеки життєдіяльності”, “Вікова фізіологія і шкільна гігієна” або “Вікова фізіологія”. Отже, це засвідчувало, що у вищих навчальних закладах валеологічній підготовці майбутніх педагогів приділяється значна увага.

Наступним кроком в експериментальному дослідженні було обстеження учителів, які працюють сьогодні у загальноосвітніх навчальних закладах (школах, гімназіях, коледжах, ліцеях), для визначення рівня їхньої підготовки до валеологічного виховання учнів. Основний масив складала педагогі з різним досвідом роботи та педагогічною спеціальністю. До його складу увійшли учителі початкових класів, фізики, математики, мови і літератури, музики, хімії. Загальна кількість обстежуваних учителів - практиків складала 150 осіб.

Виявляючи найбільш типові для учителів - практиків сфери і способи використання валеологічних знань, ми намагались з'ясувати ефективність наявної системи підготовки учителів до валеологічного виховання учнів. При цьому ми керувались положенням С. Рубінштейна, що діяльність і свідомість це - не два в різні боки звернених аспекти, вони утворюють органічне ціле - не тотожність, але єдність [167, С.21]. Отже, з того, що робить людина, можна визначити те, ким вона є, які її настанови та ціннісні орієнтири. Тобто вчитель у процесі своєї професійної діяльності, у тому як вона ним розуміється, способах її здійснення свідомо, чи несвідомо відтворює свої ціннісні орієнтири і настанови.

Обстеження учителів-практиків, які працюють сьогодні у загальноосвітніх навчальних закладах (школах, гімназіях, ліцеях, коледжах), проводилось протягом 2003-2004 років методами опитування і тестування.

Для досягнення об'єктивності в результатах виявлення ефективності підготовки учителів – практиків до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів до обстеження були залучені педагоги з однаковим рівнем освіти – вища педагогічна освіта, різним досвідом професійно педагогічної діяльності, з різною педагогічною спеціальністю. Дані, які були одержані за допомогою анкетування, що певним чином характеризують вибірку обстежених учителів - практиків, представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Склад вибірки учителів-практиків, які брали участь у дослідженні

| Рівень освіти | Пед.стаж | Фахова спеціалізація педагогів | | | | | | Загальна кількість | |
|----------------------|-------------------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|
| | | Початкова освіта | | Гуманітарні предмети | | Природничі предмети | | | |
| | | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Вища університетська | До 5 років | 15 | 10 | 10 | 6,67 | 21 | 14 | 46 | 30,67 |
| | Від 5 до 15 років | 18 | 12 | 32 | 21,33 | 16 | 10,67 | 66 | 44 |
| | Більш 15 років | 8 | 5,33 | 16 | 10,67 | 14 | 9,3 | 38 | 25,33 |
| Усього | | 41 | 27,33 | 58 | 38,67 | 51 | 33,97 | 150 | 100 |

З наведених у таблиці даних випливає, що вибірка обстежених учителів-практиків різноманітна і відбиває розбіжності, що обумовлюються педагогічним стажем та спеціалізацією.

Як бачимо, серед учителів, що брали участь в обстеженні, загальне число працюючих зі стажем до 5 років склало 46 осіб або 30,67% від загальної кількості обстежених; від 5 до 15 років – 66 осіб або 44% від загальної кількості; понад 15 років 38 осіб – 25,33%.

Тобто найбільш численну групу серед обстежених, становлять педагоги з досвідом роботи від 5 до 15 років, що дозволяє очікувати упевненого виконання професійної діяльності і усталеного прояву валеологічної культури у діях, пов'язаних з валеологічним вихованням учнів.

Кількість учителів з найменшим педагогічним стажем (до 5 років) тільки на 5,34% перевищує кількість учителів з найбільшим педагогічним стажем (понад 15 років). Це дозволяло очікувати, що результати підготовки

до валеологічного виховання учнів учителів з малим досвідом роботи будуть певним чином врівноважуватися результатами обстеження учителів, які мають великий педагогічний досвід.

За фахом вибірка учителів поділялася таким чином: фахівців з початковою освітою було 41 особа або 27,33%; учителів, які викладають гуманітарні дисципліни – 58 осіб або 38,67%; учителів з природничих дисциплін – 51 особа або 33,97%.

Отже, характеристика вибірки обстежуваних учителів-практиків за фаховою спеціалізацією також дозволяла припустити, що переважна кількість учителів гуманітаріїв та педагогів, які працюють у системі початкової освіти відносно кількості учителів, які викладають природничі дисципліни, виявить більш якісний рівень підготовки до валеологічного виховання учнів.

Узагальнення результатів обстеження учителів-практиків і виявлення рівня їхньої підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за імперативно-когнітивним, операційно-діяльним та ціннісно-орієнтаційним компонентами валеологічної культури, згідно з розробленою системою оцінювання відображено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні підготовки учителів - практиків до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

| Рівні | Фахова спеціалізація педагогів | | | | | | Загальна кількість | |
|----------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|
| | Початкова освіта | | Гуманітарні предмети | | Природничі предмети | | | |
| | Абс | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Високий | 4 | 9,76 | 3 | 5,17 | 1 | 1,36 | 8 | 5,33 |
| Середній | 16 | 39,02 | 24 | 41,38 | 18 | 35,99 | 58 | 38,67 |
| Низький | 22 | 51,22 | 31 | 53,45 | 32 | 62,75 | 84 | 56 |

| | | | | | | | | |
|-------|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| Разом | 41 | 100 | 58 | 100 | 51 | 100 | 150 | 100 |
|-------|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|

Результати дослідження свідчать, що найбільша кількість учителів, які працюють сьогодні в системі освіти, виявили низький рівень підготовки до валеологічного виховання учнів – 84 особи або 56%; середній рівень підготовки виявило 58 осіб або 38,67%. Лише 8 учителів виявило високий рівень підготовки до валеологічного виховання учнів, що склало 5,33% від загальної кількості обстежених.

За фаховою спеціальністю ці дані розподілилися таким чином: найкращі результати були одержані серед педагогів, які працюють у системі початкової освіти: серед них було 4 особи, що складає 9,76%, які мають високий рівень підготовки до професійно-педагогічної діяльності з урахуванням її впливу на здоров'я учнів; 16 (39,02%) учителів початкової школи виявили середній рівень цієї підготовки і 22 (51,22%) - низький рівень.

Педагоги, які викладають гуманітарні предмети, дещо поступаються фахівцям з початкової освіти за рівнем підготовки до валеологічного виховання учнів. Серед них 3 особи або 5,17% від загальної кількості обстежених педагогів-гуманітаріїв виявило високий рівень підготовки, 24 особи або 41,38% – середній і 31 особа, що складає 53,45% - низький рівень цієї підготовки.

Серед учителів, які викладають природничі дисципліни, високий рівень підготовки виявила лише одна особа - (1,36%), середній 18 осіб (35,99%) і низький рівень підготовки до валеологічного виховання учнів було виявлено у 32 осіб (62,75%).

Більш конкретні результати опитування учителів - практиків щодо їхніх знань про здоров'я, чинники та дій людини, що мають на нього вплив, обізнаності щодо чинників, які мають вплив на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності та щодо шляхів та засобів валеологізації освітнього середовища і навчального процесу представлено в таблиці 2.4.

За даними таблиці, найбільш високі результати було виявлено за показником щодо сутності здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив: правильні відповіді за цим показником дали 122 особи або 81,33%.

Таблиця 2.4.

Особливості підготовки учителів-практиків до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури

| Показники | Фахова спеціалізація педагогів | | | | | | Загальна кількість | |
|--|--------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|
| | Початкова освіта | | Гуманітарні предмети | | Природничі предмети | | Абс. | % |
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | | |
| Обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив | 38 | 25,33 | 43 | 28,67 | 41 | 27,33 | 122 | 81,33 |
| Обізнаність щодо чинників, що мають вплив на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності | 32 | 21,33 | 29 | 19,33 | 22 | 14,67 | 73 | 66,33 |
| Обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу | 28 | 18,67 | 26 | 17,33 | 16 | 10,67 | 62 | 47,67 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|----|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| Середнє значення за вибіркою | 36 | 21,77 | 32,6 | 21,44 | 26,3 | 14,02 | 84,3 | 65,11 |
|------------------------------|----|-------|------|-------|------|-------|------|-------|

Менша кількість учителів дали правильні відповіді щодо чинників, що мають вплив на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності – 73 особи або 66,33% опитаних. Обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу виявило лише 47,67% учителів. За фаховою спеціалізацією рівень підготовки до валеологічного виховання учнів за показниками імперативно-когнітивного компонента визначився таким чином: найкращі результати були виявлені серед учителів початкової школи – середня кількість за всіма показниками склала 21,77% від загальної кількості опитуваних. Дещо поступаються за рівнем знань учителі, які викладають гуманітарні дисципліни 21,44%. Найгірші результати за показниками імперативно-когнітивного компонента виявили учителі, які викладають дисципліни природничого циклу - 14,02% від загальної кількості опитуваних.

Більш детальний якісний аналіз відповідей, що було отримано, виявив ті сфери валеологічної підготовки учителів, у яких вони відчують себе найбільш обізнаними.

Нагадаємо, що в межах показників імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури, наявність якої свідчить про високий рівень підготовки учителів до валеологічного виховання учнів, учителям початкових класів, фізики, математики, мови і літератури, музики, хімії, було запропоновано відповісти на низку запитань. Анкета будувалась таким чином, що вчителі мали відповісти на запитання чи продовжити речення, обравши правильний, на їхню думку, варіант із трьох запропонованих варіантів відповіді.

Зокрема, їм було запропоновано обрати правильний варіант продовження таких висловлювань:

Здоров'я - це (варіанти відповідей):

- а. Рівень адаптаційних можливостей організму, його здатність адекватно реагувати на зовнішні впливи й пристосовуватися до умов проживання, це ступінь стійкості життєвих сил людини в умовах, що змінюються (екологічних, соціальних і ін.);
- б. Оптимальний рівень фізичних кондицій людини;
- в. Відсутність хвороби.

Здоров'я людини залежить від (варіанти відповідей):

- а. Спадкоємних особливостей організму і є результатом взаємодії цих особливостей з умовами довкілля;
- б. Тільки від спадкоємних особливостей організму;
- в. Способу життя, що веде людина.

Окрім того, серед запитань, що були запропоновані вчителям, були такі:

Що впливає на здоров'я людини, але не залежить від неї? (варіанти відповідей):

- а. Генотип;
- б. Соціально економічні умови життя;
- в. Спосіб життя.

Які дії людини позначаються на її здоров'ї? (варіанти відповідей):

- а. Відсутність шкідливих звичок;
- б. Вступ до шлюбу;
- в. Відмінне навчання у вищому навчальному закладі.

Якими діями людина може свідомо впливати на стан власного здоров'я? (варіанти відповідей):

- а. Дотримання оптимального режиму праці й відпочинку;
- б. Розвиток охорони здоров'я;
- в. Вступ до вищого навчального закладу;

Які показники артеріального тиску можна розглядати як стандартні для здорової людини? (варіанти відповідей):

- а. Систоличний 110-135 мм рт. ст., діастолічний 60-90 мм рт. ст.;
- б. Систоличний 120-145 мм рт.ст., діастолічний 70-100 мм рт. ст.;
- в. Систоличний 80-115 мм рт. ст., діастолічний 50-80 мм рт. ст.

В повному обсязі зміст анкети наведено в Додатку А.

Ми намагались з'ясувати, які людські якості (рисид особистості), на думку вчителів – практиків, можуть негативно впливати на стан здоров'я; що, на їхню думку, в умовах навчальної діяльності може призвести до порушення здоров'я; яких правил у навчальній діяльності потрібно дотримувати, щоб вона не вела до погіршення здоров'я; що в домашніх умовах людина може і потрібна робити для зміцнення власного здоров'я; що на робочому місці вона може робити для збереження й зміцнення свого здоров'я та інше.

Як бачимо, анкета була складена таким чином, що відповіді на поставлені запитання вимагали від учителів конкретних знань щодо здоров'я і чинників, які мають на нього вплив, обізнаності з тими діями, які вони мають робити для збереження особистого здоров'я і здоров'я оточуючих. Аналіз відповідей, які дали обстежувані на запитання засвідчив, що в цілому учителі – практики, що працюють у загальноосвітніх навчальних закладах міста Одеси, Одеської та Херсонської областей досить обізнані щодо визначення здоров'я, від чого воно залежить і які дії людини позначаються на ньому. 63% учителів вірно продовжили висловлювання щодо здоров'я. Зауважимо, що тільки 40% опитуваних вірно визначили стандартні для здорової людини показники артеріального тиску.

Результати анкетування свідчать, що більшість опитуваних мають уяву щодо чинників, які впливають на здоров'я учнів – 66,33%. Однак лише 42%, опитуваних вважає, що дотримання вчителем норм здорового способу життя має вплив на здоров'я учня. Утруднення викликали відповіді на запитання: Що на робочому місці людина може зробити для збереження власного

здоров'я? На це запитання правильно відповіли лише 18% учителів, що взяли участь в опитуванні.

Якісна характеристика результатів обстеження учителів-практиків за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури, подана в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Особливості підготовки учителів-практиків до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури

| Показники | Фахова спеціалізація педагогів | | | | | | Загальна кількість | |
|--|--------------------------------|------|----------------------|------|---------------------|------|--------------------|-------|
| | Початкова освіта | | Гуманітарні предмети | | Природничі предмети | | | |
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Вміння стежити за своїм власним здоров'ям | 18 | 12 | 18 | 12 | 8 | 5,33 | 44 | 29,33 |
| Вміння щодо ведення здорового способу життя | 9 | 6 | 10 | 6,67 | 7 | 4,67 | 23 | 17,34 |
| Вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології та контролювати чинники, що впливають на стан здоров'я учнів | 10 | 6,67 | 7 | 4,67 | 5 | 3,33 | 22 | 14,67 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------|-------|------|------|------|-------|-------|
| Середнє значення за вибіркою | 9 | 8,22 | 11,66 | 7,78 | 6,66 | 4,44 | 29,06 | 20,44 |
|------------------------------|---|------|-------|------|------|------|-------|-------|

За результатами обстеження було визначено, що найбільш високі результати учителі виявили за показником уміння стежити за своїм власним здоров'ям - 46% (68 осіб). Уміння контролювати чинники, що впливають на стан здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу, сформовано в 44 осіб або у 29,33% від загальної кількості обстежених учителів.

Переважна більшість учителів рекомендують учням раціональний режим дня, але контролюють виконання гігієнічних правил всього 52%. Однак, як показує дослідження, тільки 34% з опитуваних контролюють свій емоційний стан під час роботи на уроці.

Уміння щодо ведення здорового способу життя визначили 17,34% від загальної кількості обстежених, що складає тільки 23 особи. Найбільш високі результати за цим показником виявили вчителі, які викладають гуманітарні предмети 67% або 10 осіб. Найгірші результати за цим показником були виявлені серед вчителів, що викладають предмети природничого циклу, це уміння було визначено тільки у 4, 67% або 7 осіб.

Поряд з цим, було з'ясовано, що 34% учителів мають захворювання органів травлення, 62% страждають захворюваннями органів дихальної системи, 57% захворюваннями серцево-судинної системи, 46% мають хронічні ларингіти, у 54% спостерігаються нервово психічні розлади, така же кількість обстежених має ознаки остеохондрозу. Отже, більше половини всіх учителів страждають певними хронічними захворюваннями.

Оптимального рухового режиму дотримуються тільки 20%, правильність свого харчування контролюють 15,5% учителів, загартовуванням займаються тільки 7%.

Найбільш низькі результати при обстеженні підготовки педагогів-практиків за показниками операційно-діяльносного компонента валеологічної

культури були виявлені за показником уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно до норм валеології - 14,67% або 22 особи. Серед цієї кількості найбільш високі результати виявили учителі, які працюють у галузі початкової освіти – 6,67% учителя, поступаються ним учителі, які викладають гуманітарні предмети - 4,67% і найгірший результат за цим показником було виявлено у вчителів, які викладають предмети природничого циклу – 3,33%.

Узагальнюючи результати обстеження учителів-практиків за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури, можна говорити про те, що більшість з них не вміє стежити за власним здоров'ям і не замислюється над тим, який вплив має особистість учителя як носія валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин на здоров'я учнів. При проектуванні уроків та їх проведенні більшість учителів-практиків не враховують валеологічні норми. Вони виконують свою діяльність не аналізуючи, який вплив вона має на власне здоров'я, на здоров'я учнів. Тобто результати, що були виявлені, певним чином збігаються з результатами обстеження учителів-практиків за імперативно-когнітивним компонентом валеологічної культури: вони дещо знають про здоров'я та його складові і чинники, але як ці знання можуть бути використаними під час навчального процесу для збереження власного здоров'я, здоров'я колег та учнів - більшість педагогів не має уяви.

Наступним кроком експериментального дослідження було обстеження учителів-практиків за показниками ціннісно-орієнтаційним компонента валеологічної культури. Якісну характеристику цього обстеження подано в таблиці 2.6.

Обстеження учителів-практиків за показником ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури виявило, що: більшість учителів-практиків виявили ставлення до здоров'я як цінності - 84,66% опитуваних або 127 осіб, наявність гуманістичної спрямованості діяльності та

поведінки було визначено у 69,33% учителів або 118 осіб, спрямованість на відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми виявило 56,66% або 85 осіб.

Таблиця 2.6.

Особливості підготовки учителів-практиків до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за показниками ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури

| Показники | Фахова спеціалізація педагогів | | | | | | Загальна кількість | |
|--|--------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|
| | Початкова освіта | | Гуманітарні предмети | | Природничі предмети | | | |
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Гуманістична спрямованість діяльності та поведінки | 36 | 24 | 40 | 17,33 | 42 | 28 | 118 | 69,33 |
| Ставлення до здоров'я як цінності | 38 | 25,33 | 42 | 28 | 47 | 31,33 | 127 | 84,66 |
| Відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми | 24 | 16 | 32 | 21,33 | 29 | 19,33 | 85 | 56,66 |
| Середнє значення за вибіркою | 32,6 | 21,77 | 38,66 | 22,22 | 39,3 | 26,22 | 110 | 70,21 |

У цілому, за показниками цього компонента валеологічної культури вчителі, які брали участь в обстеженні, показали найкращі результати, порівняно з рівнем підготовки до валеологічного виховання учнів за

показниками імперативно-когнітивного та операційно-діяльнісного її компонентів.

За фаховою спеціалізацією найкращі результати за означеним показником були зафіксовані в педагогів, які викладають предмети природничого циклу – 26,22% від загальної кількості опитуваних, дещо нижчі результати показали учителі, які викладають гуманітарні предмети – 22,22% і дещо поступаються їм учителі, які працюють у галузі початкової освіти – 21,77%.

Результати обстеження учителів, які працюють сьогодні у загальноосвітніх навчальних закладах виявили, що сучасна система підготовки у вищих навчальних закладах освіти недостатньо ефективна щодо розв'язання проблем валеологічного виховання учнів. Учителі - практики, що взяли участь у обстеженні виявили високий рівень обізнаності щодо визначення здоров'я, його ознак та чинників, які мають на нього вплив.

Однак поряд з цим було встановлено, що ці знання усвідомлюються формально, на рівні загальної інформації, не наповнюючись особистісним змістом. Ці знання не впливають ані на особистий стан життя педагогів, ані на умови і засоби їхньої професійно-педагогічної діяльності. Більшість учителів-практиків, що працюють сьогодні у загальноосвітніх навчальних закладах не усвідомлюють валеологізацію як принцип власного життя, професійної діяльності, взаємодії вчителя і учнів та не уявляють собі способи його реалізації.

Отже, аналіз рівня підготовки сучасних учителів-практиків до валеологічного виховання учнів дозволяє констатувати, що система підготовки педагогів у вищій школі з питань здоров'язбереження в тому вигляді, як то вона склалася сьогодні, поряд з позитивними результатами має низку суперечностей, а саме:

- між абстрактним та формальним характером знань з валеології і реальної потреби в валеологізації освітнього середовища і навчального

процесу, для того, щоб кожен урок і будь-який шкільний захід містили в собі оздоровчий ефект;

- між узагальненою формою подання знань з валеології у змісті підготовки у ВНЗ і конкретно, дієвою формою їх використання у повсякденної професійної діяльності.

Зважаючи на об'єктивний характер цих суперечностей, було проведено експериментальне дослідження щодо ефективності визначених педагогічних умов підвищення якості підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2.3 Результати констатувального етапу педагогічного експерименту та їх аналіз

Констатувальний етап експериментального дослідження проводився зі студентами третіх курсів філологічного та біологічного факультетів Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, біологічного факультету Донецького національного університету.

На цьому етапі зі студентами контрольних та експериментальних груп було проведено обстеження, мета якого полягала в порівнянні складу груп за ступенем прояву чинників, що здатні впливати на ефективність підготовки майбутнього фахівця до професійно-педагогічної діяльності: професійна спрямованість студентів, рівень психолого-педагогічної та фахової підготовки.

Результати обстеження особливостей професійної спрямованості студентів за методикою Є. Климова подано в таблиці 2.7.

За результатами цього обстеження було визначено, що найбільша кількість студентів контрольних та експериментальних груп зорієнтовані на професійну діяльність у системі “людина-людина”. Спрямованість до діяльності в системі „людина-людина” у контрольних групах виявило 19

студентів (21,62%) біологічного факультету та 36 студентів (40,88%) філологічного факультету.

Таблиця 2.7.

Особливості професійної спрямованості студентів

| Система професійної спрямованості студентів | Контрольна група | | | | | | Експериментальна група | | | | | |
|---|------------------|-------|----------|-------|-------|-------|------------------------|-------|----------|-------|-------|-------|
| | біологи | | філологи | | разом | | біологи | | філологи | | разом | |
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Людина-техніка | - | 0 | - | 0 | - | 0 | - | 0 | - | 0 | - | 0 |
| Людина-природа | 20 | 22,73 | 2 | 2,27 | 22 | 25 | 18 | 20,57 | 1 | 1,13 | 19 | 21,62 |
| Людина-людина | 19 | 21,62 | 36 | 40,88 | 55 | 62,41 | 21 | 23,87 | 35 | 39,75 | 56 | 63,62 |
| Людина-знак | 1 | 1,13 | - | 0 | 1 | 1,13 | 1 | 1,13 | 1 | 1,13 | 2 | 2,27 |
| Людина-художній образ | - | 0 | 10 | 1,36 | 10 | 11,36 | 1 | 1,13 | 11 | 12,49 | 12 | 13,62 |
| Разом | 40 | 45,48 | 48 | 54,52 | 88 | 100 | 40 | 45,48 | 48 | 54,52 | 88 | 100 |

В експериментальних групах студентів біологічного факультету, що виявили цю спрямованість було незначно менше – 21 особа або 23,87%. Студентів філологічного факультету, що виявили спрямованість до діяльності в системі „людина-людина” в експериментальних групах було виявлено 35 осіб або 39,75%, що на 1 особу (1,13%) відрізняється від результатів отриманих у контрольних групах. Загалом у контрольних групах спрямованість до професійної діяльності в системі „людина-людина” виявило 55 осіб або 62,41%, в експериментальних - 56 осіб або 63,62%.

Значно менше студентів виявило спрямованість до професійної діяльності в системі „людина-природа”. В контрольних групах таких студентів було визначено 22 особи або 25%, значну кількість з яких становили студенти-біологи – 20 осіб або 22,73%. В експериментальних групах спрямованість до діяльності в системі „людина-природа” виявило 19 осіб або 21,6%, з цієї кількості значну більшість становили студенти біологічного факультету - 18 осіб або 20,57%.

Ще менше студентів виявило спрямованість до професійної діяльності в системі “людина-художній образ”. В контрольних групах ця кількість склалася тільки зі студентів філологічного факультету - 10 осіб або 11,36%. В експериментальних групах спрямованість до діяльності в цієї системі виявили 12 осіб або 13,52%. З цієї кількості значну більшість становили студенти філологічного факультету – 11 осіб або 12,49%. Зі студентів біологічного факультету в експериментальних групах спрямованість до діяльності в системі “людина-художній образ” виявив тільки 1 студент (1,13%).

Спрямованість до професійної діяльності в системі “людина-знак” виявила тільки 1 особа у контрольних групах – студент біологічного факультету, що становить 1,13%. В експериментальних групах спрямованість до цього виду діяльності виявило 2 особи (1 студент біологічного факультету та 1 студент філологічного факультету), що становить 2,26%.

Студентів, які виявили спрямованість до професійної діяльності в системі “ людина-техніка”, ані в контрольних, ані в експериментальних групах виявлено не було.

Отже, за результатами тестування студентів, можна констатувати, що не має суттєвої різниці між студентами контрольних та експериментальних груп за показником їхньої професійної спрямованості. Переважна більшість студентів як контрольних, так і експериментальних груп виявила схильність до реалізації своєї активності і зусиль у професійній діяльності, пов’язаної із взаємодією з іншою людиною.

Наступний чинник, що був врахованим в експерименті під час вивчення складу контрольних та експериментальних груп – це рівень психолого-педагогічної та фахової підготовки майбутніх учителів.

За цим чинником обстеження здійснювалося за середнім значенням складання студентами контрольних та експериментальних груп екзаменаційних сесій з предметів психолого-педагогічного та фахового циклу. Результати цього зрізу подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Розподіл студентів за рівнем психолого - педагогічної
та фахової підготовки
(за середнім значенням складання екзаменаційних сесій)

| Рівні | КГ група | | ЕГ група | |
|----------|----------|------|----------|------|
| | Абс. | % | Абс. | % |
| Високий | 18 | 20,1 | 20 | 22,7 |
| Середній | 59 | 67,2 | 58 | 65,9 |
| Низький | 11 | 12,7 | 10 | 11,4 |
| Разом | 88 | 100 | 88 | 100 |

Як бачимо, високий рівень психолого-педагогічної і фахової підготовки в контрольних групах був виявлений у 20,1% студентів або 18

осіб, в експериментальних групі у 22,7% - 20 осіб, середній рівень підготовки за означеним чинником виявлено у 67,2% - 59 студентів контрольних груп та 65,9% студентів експериментальних груп або 58 осіб. Незначна кількість обстежених студентів виявила низький рівень психолого-педагогічної і фахової підготовки. У контрольних групах таких 12,7% студентів або 11 осіб, в експериментальних 11,4% - 10 осіб.

Отже, за результатами обстеження студентів контрольних та експериментальних груп, за рівнем психолого-педагогічної та фахової підготовки, було виявлено, що він представлений досить рівно в контрольних та експериментальних групах.

При вивченні складу контрольних та експериментальних груп було враховано також особливості ставлення студентів до власного здоров'я. Результати цього обстеження представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Особливості ставлення студентів до власного здоров'я
(за результатами самооцінки)

| Ставлення до власного здоров'я | КГ група | | ЕГ група | |
|--------------------------------|----------|-------|----------|-------|
| | Абс. | % | Абс. | % |
| хворі | 3 | 3,41 | 2 | 2,27 |
| не замислюються | 7 | 7,95 | 9 | 10,23 |
| абсолютно здорові | 12 | 13,64 | 10 | 11,36 |
| скоріше нездорові | 16 | 18,18 | 15 | 17,05 |
| скоріше здорові | 50 | 56,82 | 52 | 59,09 |
| Загальна кількість | 88 | 100 | 88 | 100 |

За результатами цього обстеження було визначено, що найбільша кількість студентів вважають себе скоріше здоровими, таких студентів у контрольних групах було виявлено 56,82% або 50 осіб, в експериментальних 59,09% - 52 особи.

Значно менше студентів вважають себе скоріше нездоровими. У контрольних групах скоріше нездоровими вважає себе 18,18% - 16 осіб, в експериментальних групах ця кількість становила 17,05% або 15 осіб.

Абсолютно здоровими себе вважають у контрольних групах 12 осіб або 13,64%, в експериментальних 10 осіб або 11,36%. Ще менше студентів не замислюються над станом власного здоров'я. В контрольних групах ця кількість становила 7 осіб (7,95%), в експериментальних – 9 осіб (10,23%). Хворими визначили себе 3 студента контрольних груп - 3,41% та 2 студента експериментальних груп або 2,27%.

Отже, за результатами обстежень студентів контрольних та експериментальних груп, за чинниками, що можуть впливати на результати підготовки до професійної діяльності, було виявлено, що вони представлені досить рівно в контрольних та експериментальних групах. Це дозволяло вважати, що означені чинники будуть однаково впливати на ефективність підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Наступним завданням констатувального етапу педагогічного експерименту було проведення опитування і тестування студентів контрольних та експериментальних груп за показниками імперативно-когнітивного, операційно-діяльнісного і ціннісно-орієнтаційного компонентів валеологічної культури за визначеними методиками.

Результати обстеження студентів, що проводилося за показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури подано в таблиці 2.9.

Як бачимо, обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив виявила найбільша кількість обстежених студентів - 35,22% від загальної кількості опитуваних. У контрольних групах вона була виявлена у 34,09% студентів або 30 осіб, в експериментальних - у 36,36% або 32 осіб.

Таблиця 2.9.

Особливості прояву імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури студентів

| Показники | КГ | | ЕГ | | Середня кількість за показником | |
|---|-------|-------|------|-------|---------------------------------|-------|
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Обізнаність із здоров'ям, чинниками та діями людини, що на нього впливають | 30 | 34,09 | 32 | 36,36 | 31 | 35,22 |
| Обізнаність щодо чинників, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності | 19 | 21,59 | 17 | 19,31 | 18 | 20,49 |
| Обізнаність із шляхами та засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу | 16 | 18,18 | 18 | 20,45 | 12,5 | 19,31 |
| Середнє значення за вибіркою | 21,33 | 24,62 | 22,3 | 25,37 | 22,00 | 25,0 |

Значно менше студентів виявило обізнаність щодо чинників, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності 20,49% осіб від загальної кількості опитуваних. У контрольних групах таких студентів було 21,59% або 19 осіб, в експериментальних 19,31% - 17 осіб.

Дещо поступаються результати, що були отримані за показником обізнаності із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу; 19,31% студентів від загальної кількості опитуваних. Більш конкретно, обізнаність із шляхами і засобами валеологізації

освітнього середовища і навчального процесу виявили 18,18% студентів або 16 осіб контрольної групи і 20,45% - 18 осіб експериментальної групи.

Цікаво, що більшість студентів контрольних та експериментальних груп зазначили, що на робочому місці для збереження й зміцнення здоров'я людині необхідно регулярно відпочивати. На думку 26,3% опитаних студентів контрольних груп та 27,4% опитаних студентів експериментальних груп, для збереження здоров'я своїх учнів вчителі не повинні ставити їм поганих оцінок. 57,86% студентів контрольних груп та 55,4% студентів експериментальних груп вважають, що для збереження здоров'я учнів вчителі повинні створювати сприятливу психологічну атмосферу.

Порівнюючи результати обстеження студентів контрольних та експериментальних груп, можна дійти висновку, що вони не мають суттєвих розбіжностей.

Загалом, середня кількість обізнаних за всіма показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури вчителів в контрольних групах становило 24,62%, в експериментальних групах - 25,37% студентів.

Результати обстеження студентів за показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури виявили низький рівень їхньої обізнаності в питаннях, щодо чинників, які мають вплив на стан здоров'я учнів, зі шляхами та засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу.

Значно гіршими були результати обстеження студентів у наступному зрізі, що проводився за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури. Дані, які ми одержали в результаті обстеження студентів, наведено в таблиці 2.10.

Як бачимо, з даних таблиці, найкраще студенти вміють стежити за своїм власним здоров'ям: це вміння сформовано в середньому у 7,22% від загальної кількості обстежених. Наявність цього вміння у контрольних

групах була зафіксована в 7 студентів (7,95%), в експериментальних - це вміння виявило 6 студентів (6,81%). Результати анкетування засвідчили, що за своїм пульсом і артеріальним тиском стежить лише 5% опитаних студентів контрольних і 7% - експериментальних груп.

Таблиця 2.10

Особливості прояву операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури студентів

| Показники | КГ | | ЕГ | | Середня кількість за показником | |
|--|------|------|------|------|---------------------------------|------|
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Вміння стежити за своїм власним здоров'ям | 7 | 7,95 | 6 | 6,81 | 6,5 | 7,22 |
| Вміння щодо ведення здорового способу життя | 4 | 4,54 | 5 | 5,68 | 4,5 | 5,11 |
| Вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів | - | - | - | - | - | - |
| Середнє значення за вибіркою | 3,66 | 4,16 | 3,66 | 4,16 | 3,66 | 4,11 |

Вміння щодо ведення здорового способу життя визначило лише 5,11% студентів від загальної кількості обстежених. При цьому це вміння сформовано у 4,54% (4) студентів контрольних груп та 5,68% (5) студентів експериментальних груп.

Заслуговує на увагу той факт, що шкідливих звичок уникає лише 33% опитаних студентів. Вміння контролювати чинники, що впливають на стан власного здоров'я під час навчально-виховного процесу, що в контрольних, що в експериментальних групах не визначив жоден студенті. Як свідчать аналіз відповідей, вони навіть не замислюються над цим питанням.

Не мають розбіжності показники студентів контрольних та експериментальних груп щодо вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології. З завданням спроектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології не впорався жоден студент, що цілком логічно, враховуючи результати, що були одержані при визначенні їх обізнаності із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу.

Загалом середнє значення навченості за всіма показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури як в контрольних так і в експериментальних групах становило 4,16% від загальної кількості обстежених.

Отже, за результатами обстеження за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури студенти контрольних та експериментальних груп не виявили суттєвих розбіжностей, ані в кількісних даних, ані в загальній тенденції.

Наступний крок в обстеженні студентів контрольних та експериментальних груп був пов'язаний з дослідженням особливості прояву у майбутніх учителів ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури. Результати цього обстеження подано в таблиці 2.11.

З наведених даних випливає, що більшість майбутніх учителів мають ціннісне ставлення до здоров'я: середня кількість за цим показником становила 45 осіб або 51,1% від загальної кількості обстежених студентів. Ставлення до здоров'я як до цінності було визначено у 54,5% студентів

контрольних груп або 48 осіб та 47,7% студентів експериментальних груп - 42 особи.

Таблиця 2.11.

Особливості прояву ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури студентів

| Показники | КГ | | ЕГ | | Середня кількість за показником | |
|--|-------|-------|-------|-------|---------------------------------|-------|
| | абс. | % | абс. | % | абс. | % |
| Гуманістична спрямованість діяльності та поведінки | 47 | 53,4 | 42 | 47,7 | 44,5 | 50,35 |
| Ставлення до здоров'я як цінності | 48 | 54,5 | 42 | 47,7 | 45 | 51,1 |
| Відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми | 39 | 44,3 | 41 | 48,8 | 40 | 46,55 |
| Середнє значення за вибіркою | 44,66 | 50,73 | 41,66 | 47,83 | 43,16 | 49,33 |

Дещо менше студентів виявили гуманістичну спрямованість діяльності та поведінки. Вона була виявлена за середнім значенням у 50,35% з усіх обстежених студентів, або у 53,4% (47) студентів контрольних груп та 47,7% (42) студентів експериментальних груп.

Спрямованість до відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми у середньому за вибіркою виявило 46,55% студентів, тобто 44,3% (39) студентів контрольних та 48,8% (41) студента експериментальних груп. Середнє значення за всіма показниками ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури за вибіркою становило 49,33% від

загальної кількості обстежених студентів. Середнє значення спрямованості за всіма показниками цього компонента валеологічної культури в контрольних групах становило 50,73%, в експериментальних - 43,16%.

Отже, в середньому менш половини студентів визначили прояв усіх показників ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури. Порівняння даних, отриманих після обстеження студентів контрольних та експериментальних груп за всіма показниками ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури, дозволяє стверджувати, що не має суттєвої різниці в особливості їх прояву між студентами цих груп.

Узагальнення і обробка результатів обстеження студентів контрольних та експериментальних груп і виявлення рівня їхньої підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за імперативно-когнітивним, операціно-діяльнісним та ціннісно-орієнтаційним компонентами валеологічної культури, згідно з розробленою системою оцінювання, відповідно визначених у дослідженні критеріїв (обізнаності, навченості, спрямованості) відображено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Рівні підготовки студентів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

| Рівні | КГ група | | ЕГ група | |
|----------|----------|-------|----------|-------|
| | Абс. | % | Абс. | % |
| Високий | - | | - | |
| Середній | 32 | 36,35 | 29 | 32,95 |
| Низький | 56 | 63,65 | 59 | 67,05 |
| Разом | 88 | 100 | 88 | 100 |

Наведені дані свідчать, що високого рівня підготовки майбутніх педагогів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів не було виявлено ані в контрольних, ані в експериментальних групах.

Тобто в жодного студента не визначені в повному обсязі всі показники імперативно-когнітивного, операціо-діяльнісного та ціннісно-орієнтаційного компонентів валеологічної культури, наявність яких зумовлює їхню підготовку до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

В контрольних групах відповідність вимогам середнього рівня підготовки до валеологічного виховання учнів було зафіксовано у 36,35% або 32 студентів. В експериментальних групах таких студентів було дещо менше - 32,95% або 29 осіб. Нагадаємо, що середній рівень виявляється у наявності знань про здоров'я, чинники та дії людини, які на нього впливають, чинники, що впливають на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності; недостатньою сформованістю уміння стежити за своїм здоров'ям, вести здоровий спосіб життя, відсутністю уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології та контролювати чинники, що впливають на стан здоров'я учнів; але наявністю гуманістичної спрямованості діяльності та поведінки, ставлення до здоров'я як цінності.

Переважає кількість студентів виявила низький рівень валеологічної культури. Таких у контрольній групі було виявлено 63,65% або 56 осіб, в експериментальній 67,05 % або 59 осіб. Цей рівень валеологічної культури учителя характеризується невизначеністю ціннісного ставлення до здоров'я, відсутністю здоров'язбереження як життєвої моральної норми, гуманістичної спрямованості діяльності та поведінки; поряд з наявністю уявлень про здоров'я та його чинники не усвідомлюється значимість здоров'я, роль учителя у процесі збереження та зміцнення здоров'я учнів; здебільшого відсутністю у майбутнього вчителя вміння стежити за власним здоров'ям; наявністю у нього шкідливих звичок.

Отже, за результатами констатувального етапу експериментального дослідження було визначено стан контрольних та експериментальних груп за чинниками, що здатні впливати на ефективність підготовки майбутнього фахівця до професійно - педагогічної діяльності та особливості прояву у студентів показників імперативно-когнітивного, операційно-діяльнісного і ціннісно-орієнтаційного компонентів валеологічної культури.

2.4. Реалізація педагогічних умов у змісті підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Виокремлюючи логіко-психологічні засади змісту підготовки майбутніх педагогів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, брали до уваги, що:

- засвоєння валеологічних знань повинно бути пов'язано з рефлексією особистого досвіду;
- валеологічні знання, що визначають норми взаємодій учасників педагогічного процесу валеологічного виховання учнів, мають усвідомлюватися на засадах аналізу обставин, у 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 вчителя, які забезпечують валеологічне виховання учнів під час навчально-виховного процесу;
- відтворення ставлення студентів до здоров'язабезпечення в описових моделях, повинно бути пов'язано з умінням від виконання дій у розумовому плані переходити до виконання їх у реальній дійсності і навпаки.

Обираючи навчальну дисципліну „Фізичне виховання” базовою для підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання

учнів загальноосвітніх навчальних закладів, ми виходили з того, що вона має можливість сприяти формуванню валеологічної культури майбутнього вчителя за рахунок органічного сполучення двох складових: обов'язкової (базової), що пов'язана з фізичним розвитком людини і зміцнення здоров'я, фізичного стану засобами навчання різновидам рухової активності, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, та варіативної складової, що передбачає можливість спрямування курсу „Фізичне виховання” на усвідомлення засобів створення здоров'язберігаючого середовища в повсякденній, навчальній та професійно-педагогічній діяльності.

Формувальний експеримент проводився на базі викладання цього курсу за кредитно-модульною технологією за моделлю М.Чошанова [201].

Згідно цієї моделі структуру кожного навчального модуля експериментальної програми курсу „Фізичне виховання» становили 5 блоків: контрольно-діагностувальний, основний блок з фізичного виховання, заліково-діагностувальний блок та два варіативні блоки, призначення яких полягало, по-перше в актуалізації знань та досвіду студентів з фізичного виховання у контексті їхнього здоров'я, по-друге – поширенні цих знань на сферу професійно-педагогічної діяльності та її валеологізацію.

Основна експериментальна робота була запроваджена у 5 - 8 семестрах на біологічному факультеті Донецького національного університету, філологічному і біологічному факультетах 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. Протягом одного навчального року на основну складову програми припадало 42 години, на варіативну - 30 годин.

Навчальний матеріал, який було включено у варіативну складову містив теоретичну, методичну інформацію та їх практичне опрацювання.

Теоретична інформація мала прикладний характер і була спрямована на підготовку студентів до свідомого врахування валеологічних норм в організації власної навчальної діяльності та майбутньої професійної діяльності. Вона реалізовувалася під час практичних занять з курсу „Фізичне виховання”; у процесі самостійної роботи і науково-дослідницької роботи студентів (підготовка доповідей, рефератів, підготовка до наукових студентських конференцій).

Методична інформація була спрямована на формування у студентів умінь самодіагностики та самоконтролю власного фізичного та психічного станів.

Практичне оволодіння і закріплення цієї інформації відбувалось безпосередньо на заняттях з фізичного виховання та при виконанні студентами домашніх завдань.

Зважаючи на те, що валеологічна культура вчителя складається з трьох взаємозалежних компонентів: імперативно-когнітивного, ціннісно-орієнтаційного та операційно-діяльнісного, у змісті навчальних занять враховувалося, що складові роботи майбутнього педагога щодо валеологічного виховання учнів потребують володіння широким колом знань, умінь і навичок.

Знання, уміння та навички, що визначають підготовленість учителя сприймати, проектувати і організувати навчально-виховний процес на засадах збереження та зміцнення здоров'я, розглядаючи його як єдине ціле й водночас чітко виділяючи ієрархію, підпорядкованість і взаємозв'язок частин цього процесу ми пов'язуємо з імперативно-когнітивним компонентом валеологічної культури майбутнього вчителя. Вони обумовлюються наявністю у педагога системного мислення, умінням обробляти інформацію, яка поступає, здібністю до прогнозування і планування. Учитель повинен уявляти собі як роль кожного учасника педагогічного процесу, так і можливості його впливу на здоров'я учнів, переваги і недоліки сучасної системи освіти в реалізації процесу зміцнення та збереження здоров'я тих,

хто вчиться. Ці знання необхідні педагогу для вміння передбачити вплив кожної ситуації, яка виникає під час педагогічного процесу на здоров'я учнів.

Ціннісно-орієнтаційний компонент валеологічної культури вчителя визначається наявністю бажання і спроможності враховувати вимоги збереження та зміцнення здоров'я під час навчально-виховного процесу, що виявляється у гуманістичній спрямованості діяльності та поведінки, здоров'язберігаючої організації навчально-виховного процесу, ціннісному ставленні до здоров'я своїх учнів, до власного здоров'я. Він повинен володіти навичками керування процесом особистісного зростання учнів, стимулюючи учнів до самовираження, самовдосконалення та саморозвитку.

Валеологічні знання та вміння, якими вчитель користується для організації дій учнів і власної діяльності, навички доцільного з погляду валеології використання методів, технологій та засобів для реалізації конкретних професійно-педагогічних функцій, ми пов'язуємо з операційно-діяльнісним компонентом валеологічної культури майбутнього вчителя.

За своєю структурою програма складалася з чотирьох навчальних модулів під загальною назвою „Фізичне виховання і здоров'язберігаючі технології навчання” і на кожний курс припадало по два модулі, зміст яких наведено в додатку Д.

Вимоги до студентів за розробленою програмою з курсу „Фізичне виховання” передбачали:

- володіння медико-психолого-педагогічними знаннями про сутність здоров'я, його складові та фактори, що мають його порушувати;
- володіння способами створення індивідуальної стратегії й тактики збереження й розвитку здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури;

- здібність до виявлення ситуації у педагогічному процесі, пов'язаної зі здоров'ям учнів її аналізу та пошуків способу розв'язання з урахування вимог збереження та зміцнення здоров'я учнів;
- загальну ерудованість, уміння самостійно одержувати й удосконалювати свої знання з валеології.

Отже, завдання програми були пов'язані з формуванням та актуалізацією у студентів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, шляхи і засоби підтримки й зміцнення високої працездатності людини що навчається; прилученням студентів до норм здорового способу життя; формуванням у них ставлення до здоров'я як цінності; освоєнням здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури через власну діяльність; розвитком особистісних та загальних якостей студентів, що сприяють підготовці їх до валеологічного виховання учнів; визначенням ключових проблем, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я учнів у загальноосвітньому закладі під час уроку та в позанавчальний час; наданням студентам знань й умінь, необхідних для організації валеологічного виховання учнів, розв'язання педагогічних ситуацій з урахуванням вимог збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Таким чином, ми намагались навчити майбутніх учителів організовувати навчально-виховний процес так, щоб він не мав негативного впливу на стан здоров'я його учасників.

Експеримент включав три умовно виділених логічних етапи підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів – ціннісно-мотиваційний, етап актуалізації та продуктивний. На кожному з цих етапів реалізовувались педагогічні умови, що оптимізували підготовку майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Реалізація першої педагогічної умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів відбувалась під час вивчення першого та

другого модуль експериментальної програми, що збігались з ціннісно-мотиваційним етапом.

Перший модуль експериментальної програми був зорієнтований на критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості та формування в них ціннісного ставлення до здоров'я.

Для цього на основі аналізу студентами стану власного здоров'я і чинників, що мали на нього вплив упродовж життя, усвідомлювались основні валеологічні поняття, сприймалися ідеї й факти, що підтверджують значимість валеологічних знань, умінь і навичок; критично оцінювався спосіб життя, аналізувався вплив на стан здоров'я освітнього середовища університету і особливостей навчальної діяльності; характеризувались чинники, що впливають на фізичний і психічний стан студентів протягом робочого тижня, з'ясовувалась роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя.

Ми намагались ознайомити студентів з сучасними визначеннями поняття „здоров'я”, „норма здоров'я”, чинниками та діями людини, що мають вплив на стан її здоров'я; визначити що є нормою фізичного й психічного стану людини студентського віку і як її порушення впливають на стан здоров'я; через власний досвід сформувані в них усвідомлення здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури, навички самодіагностики та самоконтролю рівня здоров'я й функціонального стану організму, дослідження та аналізу власних емоцій; розвинути в них фізичні якості, необхідні у майбутній професійній діяльності.

Складовими у вирішенні означеної проблеми було обговорення таких питань: характеристика чинників, що мають вплив на стан здоров'я людини впродовж життя, основні принципи аналізу впливу освітнього середовища університету на стан здоров'я студентів, методи самодіагностики та самоконтролю стану фізичного та психічного здоров'я.

Засобами реалізації означених завдань були: методики та тести з діагностики стану фізичного, психічного здоров'я студентів, рівня рухового розвитку та рухової підготовки студентів, що слугували підставою для аналізу студентами стану власного здоров'я; складення індивідуального щоденника самопостереження; традиційні та нетрадиційні фізичні вправи як загально розвивального, так і оздоровчого характеру, як дієвий засіб поліпшення самопочуття та підвищення рівня здоров'я студентів.

Відомо, що навчання набуває особистісного сенсу для кожного студента тоді, коли його зміст опирається на власну систему цінностей та ідеалів. Численні дослідження показують, людині з високою мотивацією досить поради або додаткового знання для зміни його поведження відносно здоров'я. Спроби ж нав'язування стереотипу валеологічного поведження можуть привести до зовсім протилежних результатів.

Виходячи з цього, завдання, що вирішувались під час вивчення другого навчального модулю були пов'язані з формуванням спрямованості майбутніх учителів на збереження та підтримку власного здоров'я, оздоровчу діяльність. Під час вивчення цього модуля розглядалися основні принципи побудови студентами повсякденної та навчальної діяльності на засадах збереження власного здоров'я та способи підтримки здоров'я людини студентського віку.

Зокрема були розглянуті такі питання як-от: здоровий спосіб життя студента та його складові: оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування, культура міжособистісних стосунків, відмова від шкідливих звичок, психофізична регуляція організму; принципи побудови самостійних занять фізичною культурою; принципи формування здорового способу життя студента; характеристика внутрішкільних факторів ризику здоров'я учителів; професійні захворювання вчителя та методи їх профілактики та корекції.

Методики та тести з діагностики стану фізичного, психічного здоров'я студентів, рівня рухового розвитку та рухової підготовки студентів, які студенти навчилися використовувати під час навчальних занять першого та другого модулів, слугували підставою для аналізу студентами стану власного здоров'я. Базуючись на одержаних даних, кожним студентом було проаналізовано та критично оцінено свій спосіб життя та спосіб організації навчальної діяльності. Результатом ефективності цього аналізу виступало складання студентами індивідуальної програми усунення чинників, що негативно впливають на стан їхнього здоров'я та поетапного переходу до здорового способу життя. Відбір способів реалізації індивідуальної програми здоров'я здійснювався у співпраці з викладачем та урахував можливості та інтереси студентів.

Таким чином, у процесі вивчення першого та другого навчальних модулів (третій курс навчання) у студентів формувалася система вмінь методичного характеру, досвід організації діяльності з самооздоровлення, самодіагностики й самоконтролю рівня здоров'я, функціонального стану організму. На цьому етапі головним завданням було формування у студентів мотиваційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих та оздоровчої діяльності.

На другому – актуалізаційному етапі підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів, що збігалось з третім модулем була, реалізована друга педагогічна умова - набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності.

Зміст цього модулю був пов'язаний з реалізацією студентами індивідуальної програми усунення чинників, що негативно впливають на стан їхнього здоров'я. Під час його вивчення обговорювались: засоби реалізації індивідуальної оздоровчої програми усунення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я студентів; принципи поетапного

переходу до здорового способу життя. Під час занять у студентів поступово формувались навички постійної самостійної оздоровчої діяльності. Вирішення означеного завдання забезпечувалось навчанням студентів вправ за системою К. Купера, М. Амосова, дихальної гімнастики за методиками К. Бутейко та Н. Стрельнікової, фізичних вправ для профілактики остеохондрозу, викривлень статури, перевтоми зорового аналізатору, зняття м'язової втоми, методик аутотренінгу та вправ на релаксацію з елементами йоги.

Для підвищення працездатності, емоційного впливу занять, корекції самопочуття студентів під час занять з фізичної культури використовувалася музика. При визначенні впливу на фізичний та психічний стан, рекомендованих і відібраних вправ студентами, удосконалювали навички самодіагностики – вимірявся пульс, артеріальний тиск, частота подиху (у спокої та під час і після виконання фізичних вправ), визначався рівень працездатності студентів. Результати самоконтролю за своїм фізичним і психічним станом фіксувались у щоденнику самоспостережень, постійне ведення якого слугувало підставою для удосконалення студентами вміння по самоконтролю за своїм фізичним та психічним станом.

Третій етап формувального експерименту (четвертий навчальний модуль) був спрямований на реалізацію третьої педагогічної умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів - моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Головна мета цього етапу - вдосконалювання засвоєних студентами теоретичних і методичних знань і вмінь з валеологізації власної повсякденної та навчальної діяльності та створення алгоритму їхнього використання у майбутній професійній діяльності.

Він був орієнтований на спонукання студентів до подальшої валеологічної самоосвіти, до творчого застосування валеологічних знань та

вмінь, пов'язаних зі здоров'язбереженням у професійної діяльності та повсякденному житті.

У змісті четвертого навчального модулю були розглянуті такі питання: внутрішкільні фактори ризику здоров'я учнів; найбільш розповсюдженні порушення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів та ознаки їх прояву; зміст валеологічного виховання учнів; вимоги до суб'єктів здоров'язберігаючої діяльності; основні функції вчителя у здійсненні валеологічного виховання учнів; показники здоров'язберігаючої методики організації уроку; принципи й особливі риси здоров'язберігаючих освітніх технологій; зміст виховної оздоровчої роботи з учнями, батьками. Показником ефективності засвоєння питань цього модулю слугувала розробка студентами описової моделі своєї майбутньої професійної діяльності, пов'язаної з валеологічним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Отже, для нас було важливо підготувати фахівця, який не тільки добре володіє основами фізичної культури, навчальним матеріалом, розуміє теоретичні засади процесу навчання, але й здатного прогнозувати наслідки тих чи інших його впливів на здоров'я учнів, вести виховну роботу з учнями та їх батьками.

2.5. Методика підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

В організації підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів ми наголошували і звертали увагу на 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 укладений у зміст навчання, освоєння обраної професії, для

розвитку і прояву творчої індивідуальності, моральних та інтелектуальних якостей майбутніх учителів;

- індивідуалізація навчання, що передбачав 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;

- принцип 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;

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

- принцип професійно-педагогічної спрямованості. Означений принцип передбачав, 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;

- принцип 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.

Розробляючи методику проведення навчальних занять, спрямованих на реалізацію досліджуваних педагогічних умов, ми мали на увазі, що в побудові навчального процесу й у діяльності викладачів з фізичного виховання основна увага зосереджується не на особистості студента, його здоров'ї, цінностях, мотивах, інтересах, а на показниках фізичного розвитку, що характеризуються результатами контрольних випробувань з бігу, стрибків та інше, уміннях виконувати певні рухові дії відповідно визначених стандартів.

Однак нова освітня ситуація вимагає урахування особистості студента, його мотивів, цілей тощо [Г. Бермус (37), Є. Бондаревська (37), І. Якіманська (208)]. Процес навчання у цьому випадку розглядається, як суб'єктний і суцільно індивідуальний, що припускає використання різноманітних форм, методів навчання й способів діяльності студентів з урахуванням їхніх особистісних особливостей. Його метою є формування особистості, здатної до саморозвитку.

Для досягнення цієї мети потрібна відмова від такої організації навчання, за якою навчальна діяльність зводиться до процесу репродуктивного відтворення змісту навчання (присвоєння й споживання чужих знань), а не до його виробництва.

Спираючись на ці думки, ми вважали, що навчання повинне бути такою діяльністю, у ході якої студент не тільки освоює знання й способи їхньої побудови, але й сам створює нові знання, виходячи з власного досвіду. Виконання цієї вимоги на заняттях забезпечувалося за рахунок надання студентам можливості самостійно обирати способи і форми опанування знаннями, вміннями та навичками. При визначенні змісту та обсягу самостійної роботи студентів, виходили з положення, згідно якого освіта, орієнтована на розвиток особистості, досягає своїх цілей у такому ступені, у

якому створює ситуацію затребуваності особистості, її власних сил саморозвитку [172].

Зважаючи на це, найважливішою передумовою розвитку особистісних показників студентів було створення такого типу взаємодії й взаємин між викладачем і студентом, що потребує здійснення спільної діяльності на основі єдності змісту та цілей навчання. Для того, щоб цілі придбали життєво важливе значення для людини, відігравали визначальну роль у роботі уваги, пам'яті, мислення та інших психологічних показників особистості, вони повинні бути дуже конкретними та чіткими. Тобто самі викладачі, які здійснюють підготовку студентів до валеологічного виховання учнів, повинні глибоко усвідомити собі ці цілі та їх цінність для студентів як особистостей та майбутніх учителів.

Тільки в цьому випадку викладачі зможуть:

- орієнтуватися та урахувувати реальні навчальні можливості кожної людини, виконати ті або інші дії відповідно до заданих цілей і умов;
- визначити систему знань, основних умінь і навичок, якими слід озброїти майбутніх фахівців;
- обґрунтувати вимоги до рівнів засвоєння знань і ступеня сформованості вмінь і навичок;
- керуватися чіткими критеріями, що визначають якість підготовки;
- оптимально вибрати форми та методи навчання.

Отже, процес підготовки майбутніх педагогів до валеологічного виховання учнів повинен бути обумовлений конкретними і реальними цілями, зрозумілими студентами, які можуть стати мотивами їхньої навчальної і майбутньої професійної діяльності.

Розвитку мотивації студентів при підготовці їх до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, на нашу думку, сприяє усвідомлення ними найближчих і кінцевих цілей навчання; усвідомлення теоретичної й практичної значимості знань; вибір завдань, що створюють проблемні ситуації у структурі навчальної діяльності; наявність

допитливості й “пізнавального психологічного клімату” в навчальній груп; наповнення усіх видів діяльності студента особистісним змістом.

Перша педагогічна умова, яка пов’язана з критичним осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров’я як цінності і складової валеологічної культури особистості була реалізована у процесі занять з фізичної культури та узагальнювалась у рамках практичних та самостійних занять, що проводились за розробленою експериментальною програмою курсу “Фізичне виховання”.

Для цього на кожному занятті, після виконання обов’язкових фізичних вправ, що передбачалися навчальною програмою, студентам пропонувалось схарактеризувати і оцінити власний фізичний та психічний стан. Упродовж 10-15 хвилин вони повинні були визначитися у своєму емоційному, фізичному стані і охарактеризувати їх словесно та визначити найбільш суттєві ознаки їх порушень. Починаючи зі словесних характеристик, поступово переходили до навчання студентів навичок самодіагностики. Їм було показано, як підрахувати свій пульс у стані спокою, під час і після фізичного навантаження, після емоційного навантаження (конфліктні ситуації, ситуації емоційного підйому, ситуації розумового навантаження), визначити свою масу тіла, виміряти артеріальний тиск. Усі заміри проводились у стані спокою, після фізичного навантаження, емоційного та розумового навантаження і фіксувались у щоденниках студентів.

Діагностувати стан фізичного та психічного здоров’я студенти навчалися за допомогою експрес методики Г. Апанасенка [21], тестів з визначення рівня фізичного розвитку, рівня фізичної працездатності [67]. Обираючи ці методики, було враховане, що вони будуються на інтерпретації мінімуму валідних показників, отримання яких не потребує спеціальної апаратури. Для діагностування стану психічного здоров’я студентів були використані методики з визначення рівня особистісної тривожності, агресивності, фрустрованості як прояву схильності до психологічного стресу

та ригідності, що характеризує відносну нездатність до осмислення свого повождення та його перебудови.

Використанню тієї чи іншої методики або тесту передувало обговорення зі студентами, що вони визначають, яка послідовність дій, яких правил необхідно дотримуватися при проведенні діагностування. Поряд з діагностичними методиками, підготовленими нами, використовувались також такі, які були самостійно знайдені студентами за нашими рекомендаціями. Спонукаючи студентів до самостійних пошуків засобів діагностування поточних станів, їхня увага приверталася на те, щоб вони були: науково апробовані, прості і економічні у використанні, адекватні певному віку, об'єктивні за отриманими результатами. Джерелами для самостійних пошуків студентів радили обирати сторінки відповідних сайтів Інтернету, спеціальну періодику і науково-популярну літературу. Підсумком роботи було складання студентами комплексної методики діагности стану власного здоров'я.

Наступне запитання, яке обговорювалось, було пов'язано зі з'ясуванням відповідності стану здоров'я кожного студента валеологічним нормам. Оскільки у студентів були досить неточні й розрізнені уявлення щодо норми фізичного й психічного стану людини, що відповідають їхньому віку та характеризують задовільний стан здоров'я, було організовано обговорення з теми: “Що є норма фізичного й психічного стану людини студентського віку і як її порушення впливають на стан здоров'я?”. До обговорення студентам було рекомендовано підготувати самостійне повідомлення за визначеним планом і обсягом.

Отже, ми досягли того, що логіка пізнання йшла від аналізу студентами свого наявного фізичного та психічного стану до того, яким цей стан повинен бути в нормі або в ідеалі, тобто від практики до теорії.

З накопиченням інформації, студентам пропонували замислитися над запитанням: “Чи можливо вважати здоров'я цінністю?” (за та проти).

Обговорення цього питання проходило у вигляді мозкового штурму. Метою першого етапу для студентів було знайти якнайбільше варіантів відповідей на запропоноване запитання. Цей етап не припускав обговорення, критики, оцінювання, а слугував накопиченню ідей щодо розв'язання поставленої проблеми.

На другому етапі мозкового штурму обговорювались і аналізувались всі варіанти відповідей і студенти самі обирали найбільш правильні і повні.

Наведемо деякі найбільш типові висловлювання студентів: “Здоров'я не купуєш ні за які гроші, тому воно цінно”, “Якщо хворієш все віддавай, щоб бути здоровим”, “Коли погано себе почуваєш, нічого не бажаєш і нічого непотрібно”, “Зі здоров'ям пов'язані успіхи в навчанні, в праці та в особистому житті – кому потрібні хворі”, “Для того, щоб бути конкурентоспроможним на ринці праці, треба бути здоровим” та ін.

Таким чином ми намагались сприяти усвідомленню студентами цінності здоров'я, формуванню в них позитивного ставлення до оздоровчої діяльності.

Наступним кроком було закріплення навичок студентів щодо самодіагностики та узагальнення інформації з теми "Що є нормою фізичного й психічного стану людини студентського віку і як її порушення впливають на стан здоров'я?"

За результатом обговорення студентам було поставлено завдання звернутись до своїх показників, проаналізувати їх, оцінюючи з погляду норми й дати пояснення тим відмінностям, які були ними зафіксовані. Головний сенс цього завдання був не в констатації самого факту стану (“гарний стан - відповідає нормі” чи “поганий стан - не відповідає нормі”), а в з'ясуванні причин, чому він саме такий, що до цього призвело. Виявлені факти слугували підставою для критичного оцінювання способу життя студентів, його впливу відповідність нормам здоров'я.

На основі самодіагнозу студентам було рекомендовано скласти гіпотетичний прогноз розвитку власного здоров'я.

Додатковим засобом, що допомагав студентам об'єктивно оцінювати свій психологічний і фізичний стан і виявляти причини, що впливають на нього, було ведення щоденників самоспостережень. У них фіксувалися зріст, маса тіла, різниця в окружності грудинної клітини між вдихом і видихом; схильність до шкідливих звичок; фізіологічні показники здоров'я людини – артеріальний тиск у спокої, частота пульсу у спокої за хвилину, частота подиху у спокої за хвилину, температура тіла. Зміни цих показників під час і після емоційного навантаження (конфліктні ситуації, ситуації емоційного підйому, після відповіді на семінарі, заліку, іспиті), фізичного навантаження студенти фіксували постійно.

У щоденнику студенти також фіксували рівень своєї фізичної працездатності (висока, середня, низька), що визначався на заняттях з фізичної культури один раз у семестр та результати оцінки фізичної підготовленості за контрольними. Поруч з вищезазначеними об'єктивними показниками свого особистого стану студенти в щоденнику фіксували суб'єктивні показники - самопочуття, духовний і фізичний стан, сон, апетит, сприйняття фізичних і розумових навантажень, бажання займатись, бажання спілкуватись. Упродовж робочого тижня студенти фіксували зміни цих показників залежно від харчування, перебігу фізичної й розумової праці й відпочинку, від видів відпочинку й зміни діяльності. Таким чином, ми спонукали студентів контролювати і замислюватись над своїм самопочуттям у досить різних ситуаціях. Один раз на тиждень студенти підсумовували свої записи і виявляли свій власний режим дня, типове меню на тиждень, підраховували у хвилинах власну фізичну активність за тиждень. Ці дані також фіксувались у щоденнику самоспостереження.

Підбиваючи підсумок власним самоспостереженням, вони з'ясували для себе, як індивідуальний спосіб життя, їхні корисні й шкідливі звички впливають на стан здоров'я. Ось деякі висновки, яких дійшли студенти експериментальної групи в процесі самоаналізу свого фізичного й психічного

здоров'я: "Нормальне здоров'я людини залежить так само, як від фізичних навантажень, так і від психічного стану, а також від правильного харчового поведіння... усі компоненти взаємозалежні між собою та є взаємодоповнюючими один одного", "Найчастіше подавлений психічний стан, сильні емоції супроводжуються зниженням апетиту", "Після складення іспиту відчуваю сильну перевтому, головну біль, постійні нервові зриви ведуть до нерівномірності тиску; під час апатії, злості, нервового стресу ні з ким не хотілося спілкуватися, нікого бачити, відчувала себе дуже погано, хотілося перебувати на незаселеному острові, щоб ніхто не турбував...", "Емоційна млявість і пригніченість, негативні емоції у мене ведуть до низької працездатності й низкою активності..." і т.п.

У міру нагромадження інформації про власний стан на заняттях з фізичного виховання, у спеціально відведений час було підготовлено і проведено круглий стіл з теми "Що впливає на мій фізичний і психічний стан протягом робочого тижня?". Кожний студент повинен був, ґрунтуючись на аналізі власних даних, отриманих шляхом самопостереження, підготувати усне повідомлення. Студенти були заздалегідь попереджені, що час повідомлення обмежений 5 хвилинами. Ми намагалися, щоб кожен студент мав можливість висловитися, тому проведення круглого столу відбувалося протягом трьох пар за розкладом занять з фізичного виховання. З одного боку, ми не встигали заслухати відразу всіх студентів, з другого, в них був час поміркувати, зіставити прослухані повідомлення зі своїми. Отже, від заняття до заняття якість повідомлень підвищувалась, вони ставали більш обґрунтованими, більш об'єктивними та більш відвертими. Під час повідомлень та їх обговорення ми намагалися створити у групі атмосферу відвертості, довіри, коректної та конструктивної співпраці.

Серед чинників, що мають вагомий вплив на їхній фізичний і психічний стан протягом тижня, студентами були визначені такі, як сварка з членами родини, конфлікт з другом чи подругою, погана чи добра відповідь на семінарському занятті, погіршення матеріального становища, ускладненні

стосунки з сусідом (сусідкою) по гуртожитку, періодичне та неправильне харчування, низька фізична активність, неправильний режим дня, велике навчальне навантаження (у студентів кожного дня по 4-5 пар).

Крім того, як з'ясувалось, майже 30% студентів старших курсів з різних причин вимушені працювати. Особливості розкладу занять, який складено згідно з планами кафедр та можливостями аудиторій (відсутність чергування легких та складних предметів, лекцій та семінарів), студенти також визначили як чинник, що впливає на їхній фізичний стан. Поганий стан аудиторій (відсутність свіжого повітря, невідповідний температурний режим) був також віднесень майбутніми учителями до чинників, що мають негативний вплив на їхній фізичний і психічний стан протягом робочого тижня. Навіть негативні особливості праці міського транспорту було визначено студентами як чинник, що впливає на їхній стан.

Висновки, яких доходили студенти узагальнювались у вигляді наочної схеми за методикою “Карти розуму” [210]. Цей метод дозволяв створювати, фіксувати, організувати, і передавати прості для розуміння й високо інтерактивні, візуальні образи складних ідей, інформації та даних. Під час складання „Карт розуму” використовувалися структура, слова, кольори, зображення, що з'єднують центральну тему або запитання зі зв'язаними темами або запитаннями. Використання цього методу стимулювало:

- асоціативність мислення (будь-яка ідея, імовірно, має багато посилянь);
- візуальність логіки мислення (легко згадати);
- більший огляд (допомагає побачити картину та відношення між різними питаннями з усіх боків).

На відміну від лінійного формату мислення, якому переважно вчать у школі і вищих навчальних закладах, цей метод стимулював уяву й креативність студентів. Таким чином, ми використовували повний спектр їх аналітичних і творчих здібностей.

Наступне завдання, що одержували студенти для самостійного виконання, полягало у визначенні найбільш типових чинників порушень стану здоров'я людини студентського віку. Цю інформацію студенти також повинні були знайти самостійно і підготувати до обговорення у групі.

При обговоренні цієї інформації були з'ясовані найбільш типові для усіх студентів чинники, що мають негативний вплив на стан їхнього здоров'я. По-перше – це відсутність правильного харчування: переважна більшість студентів зранку не снідають, до їхнього раціону не завжди входять гарячі страви, капетки займають перше місце в харчовому раціоні.

Майже всі студенти зазначили, що негативний вплив на стан їхнього здоров'я має низька фізична активність: більшість навчального часу студенти проводять сидячи в аудиторіях під час лекцій та практичних занять, вдома або в бібліотеці готуючись до занять. Вільний час більшість з них також проводить, сидячи біля екрану телевізора або екрану комп'ютера.

Було зазначено також відсутність доцільного режиму праці та відпочинку. Як чинник, що має негативний вплив на здоров'я майже кожного студента, було визначено невміння запобігати конфліктних ситуацій, невміння стримувати свої емоції або навпаки мовчазне переживання й обміркування образ або неприємних ситуацій. Наявність шкідливих звичок таких як тютюнопаління, вживання алкоголю, на думку студентів, має вплив на стан здоров'я майже кожного з них.

Всі ці чинники умовно були об'єднані в блок, де констатувалися відсутні навички дотримання здорового способу життя, які залежать від самих студентів.

До другого блоку були віднесені чинники, що пов'язані з неправильною, з точки зору здоров'язбереження, організацією навчальної діяльності студентів: розклад занять, що не пов'язаний з урахуванням тижневої та річної динаміки працездатності, в якому не враховується чергування складних та більш легких навчальних

предметів, лекційних та семінарських занять; неправильне планування студентами виконання самостійних завдань (більшість студентів виконує одержане завдання “в останню мить”); теж стосується підготовки до заліків та іспитів; наявність несприятливої емоційної атмосфери в аудиторії тощо.

Для подальшої самостійної роботи студентам було запропоновано порівняти дві розроблені ними схеми: “Що впливає на мій фізичний і психічний стан протягом робочого тижня?” та загальної схеми „Здоров’я, його показники та чинники, що мають на нього вплив”. Студентам пропонувалось визначити найбільш типові порушення показників здоров’я у їхніх власних станах та з’ясувати їх наслідки згідно загальної моделі здоров’я.

Для узагальнення інформації, що отримали студенти, їм було запропоновано самостійно скласти за допомогою “Карт розуму” схему “Моє здоров’я та засоби його збереження”.

Базуючись на одержаних даних, кожним студентом було проаналізовано та критично оцінено свій спосіб життя та спосіб організації навчальної діяльності. Результатом ефективності цього аналізу виступало складання студентами індивідуальної програми усунення чинників, що негативно впливають на стан їхнього здоров’я та поетапного переходу до здорового способу життя. Відбір способів реалізації індивідуальної програми здоров’я здійснювався у співпраці з викладачем та ураховував можливості та інтереси студентів.

При обговоренні засобів реалізації індивідуальних програм, з’ясувались найбільш типові, що властиві всім студентами. Це: перебудова свого режиму праці та відпочинку за рахунок раціонального тижневого планування, самостійної навчальної роботи; підвищення рівня фізичної активності, покращення фізичного стану (більшість студентів експериментальної групи планувала самостійне виконання фізичних вправ, деякі зі студентів планували відвідувати спортивні секції); управління своїм

емоційним станом; зміна харчового раціону (студенти запропонували один раз на тиждень скласти своє зразкове меню і намагались його дотримуватись).

Виконання індивідуальної програми усунення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я студентів, контролювалось у контексті реалізації другої педагогічної умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, що пов'язана з набуттям студентами досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності.

Для реалізації цієї умови зміст занять з фізичного виховання було доповнено навчанням студентів оздоровчих вправ.

Ми намагались використовувати все різноманіття засобів фізичної культури для того, щоб кожний студент знайшов найбільш сприятливий та цікавий для нього напрям. Слід зазначити, що для студентів в ОНУ діють секції з 20 видів спорту. Це дозволило в рамках спортивно-виховного плану роботи кафедри організувати та провести групові, курсові та університетські змагання з бадмінтону, баскетболу, настільного тенісу, шахів, футболу, університетські та факультетські спортивні свята: "Спортивна частина дня першокурсника", "День здоров'я", "Спортивний день факультету". Кожен студент мав можливість взяти в них участь.

Під час занять студенти були ознайомлені і навчилися виконувати вправи за системою К. Купера, М. Амосова, вправи з дихальної гімнастики за методиками К. Бутейко та Н. Стрельнікової, фізичні вправи для профілактики остеохондрозу, скривлень статури, перевтоми зорового аналізатору, вправи з елементами самомасажу, з елементами акупунктурного масажу, із зняття м'язової втоми.

Студентам пояснювалося, яким чином запропоновані вправи сприяють зміцненню клітинної структури органів і тканин, підвищенню стійкості і повноти антистресорних фізіологічних реакцій, що приводить до

підвищення рівня функціональних резервів організму, збільшенню потужності і стабільності механізмів адаптації за рахунок удосконалювання функції ЦНС, відбудовних процесів, дозволяє підтримувати стан здоров'я і працездатність людини на високому рівні. Обговорювалась вплив кожного з видів фізичних вправ на організм людини.

Додатковим засобом підвищення працездатності, емоційного впливу занять, корекції самопочуття студентів була музика, яку ми активно використовували під час занять.

Аналізуючи вплив того чи іншого музичного твору на своє самопочуття, емоційний і фізичний стан, студенти розподілили їх на умовні групи. До першої групи увійшли твори які, на їхню думку, поліпшують самопочуття, настрій, підвищують активність. До другої групи студенти віднесли музичні твори, що визивають почуття загального заспокоєння. Обговорюючи вплив музичних творів на студентів, ми з вертали їхню увагу на те, що вони можуть використовувати музику в домашніх умовах, в умовах школи, використовуючи її на заняттях з учнями.

На цьому етапі експериментального дослідження студенти були ознайомлені і навчилися виконувати вправи аутогенного тренування. Ними було з'ясовано, що аутотренінг є ефективним засобом для зняття нервової напруги й заспокоєння для підвищення якості навчання. За допомогою аутогенного тренування можна навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати свої почуття, настрій, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання та ін.). При бажанні за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи — нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

Увага студентів приверталася до того, що аутогенне тренування (АТ) або психічна саморегуляція є ефективним засобом для введення в

оптимальний інтелектуальний стан, оскільки засвоєння будь-якої пропонованої інформації визначається психофізіологічним станом людини. Той, хто навчається, повинен уміти цілеспрямовано управляти своїм станом. Основними умовами високої ефективності засвоєння інформації як у режимі усвідомленого, так і субсенсорного сприйняття є:

- бажання займатися - основний принцип будь-якої навчальної діяльності. Отже, той хто навчається, повинен уміти свідомо викликати й підтримувати в собі стан бажання займатися.

- принцип радості. Будь-яку роботу, в тому числі й навчальну, треба виконувати із внутрішньою радістю, в умовах внутрішнього психологічного комфорту, на тлі позитивних емоцій. Тільки в такому стані людина здатна легко засвоювати й переробляти більший обсяг інформації. Якщо засвоєння інформації відбувається на тлі негативних емоцій, внутрішнього психологічного дискомфорту - виникає знайомий кожному студентові інформаційний стрес (невроз) у вигляді втоми, головного болю, дратівливості, почутті тривожності, зникнення бажання займатися. Таким чином, першопричиною інформаційних стресів (неврозів) є не засвоєння великих обсягів інформації саме по собі, а негативні емоції у процесі навчання.

- принцип повного розслаблення. Експериментальні дослідження довели, що зайва внутрішня фізична й психологічна напруга різко знижує ефективність будь-якої діяльності, в тому числі й інтелектуальної. Засвоєння інформації у стані внутрішньої фізичної й психологічної напруженості (як і при негативних емоціях) може викликати явища інформаційного стресу (неврозу).

- принцип тотальної уваги або зосередженості ("Бути тут і зараз"). Основною умовою ефективного навчання є те, що протягом усього навчального часу той, хто навчається, повинен бути повністю зосереджений на навчальному матеріалі, подумки перебувати у своєму внутрішньому просторі (фізичному тілі), або "тут і зараз".

Виконуючи вправи аутогенного характеру, студенти поступово дійшли висновку, що ефективно ідеомоторне тренування потребує відповідної мотивації, релаксації й концентрації уваги. Мотивація забезпечує необхідні стимули для підтримки зусиль студентів. Релаксація необхідна для зосередження уваги, що дозволить м'яко увійти в стан найвищої сприйнятливості й володіння собою. Концентруючи увагу, студент в змозі втримувати зорові образи у мозку, що, у свою чергу, створює умови для передачі їх всім органам тіла. Ми звертали увагу студентів на те, що аутогенне тренування необхідно майбутнім вчителям як під час їхньої навчальної, так і під час професійно-педагогічної діяльності, вони повинні володіти прийомами аутотренінгу і бути в змозі навчити цих прийомів своїх учнів.

Як засіб оздоровлення студентів та зняття їхньої нервової напруги під час занять з фізичного виховання, використовувались вправи з елементами йоги. Наприклад: „Шавасана”, за цією вправою лежачи на спині, п'яти й носки ніг разом, руки притиснуті до тулуба; очі замкнуті, напружити на 1 сек. все тіло, а потім відразу розслабитися. Дихання мимовільне, через ніс. Подумки проконтролювати розслаблення, починаючи від пальців ніг до м'язів обличчя. Через деякий час руки й ноги починають тепліти, при цьому треба явити ясне блакитне безхмарне небо, себе в образі птаха в цьому небі. Переключити увагу на серце. Бути в позі не менше 5 хвилин. Відкрити очі, потягнутися, трохи посидіти, а потім встати.

Вправа „Паріпурна наवासана”: сидючи на підлозі, відхилити тулуб назад, підняти руки й витягнути їх паралельно підлозі. Опори торкаються тільки сідниці. Тримати ноги нерухомо і прямо, відтягнути пальці до ступенів. Хребет напружений, голова розслаблена, кряж втягнутий і піднятий, груди розкриті, дихання спокійне, рівне. Позу тримати від 20-30 секунд до 1 хвилини. Повторити 2-3 рази.

Вправа „Ардха наवासана”: сидючи на підлозі, руки за головою, відхилити тулуб назад і підняти ноги. Ноги напружені і витягнуті до

ступенів, поперек піднятий угору, лікті знаходяться на одній лінії зі скронями. Дихання не повинно бути глибоким: вдих - видих - затримка дихання. Тривалість перебування в позі: для початківців 5-10 секунд, для людей середнього рівня підготовки - 20-30 секунд і для фізично підготовлених - 1 хвилина. Повторити 2-3 рази. Її фізіологічною основою є використання м'язової системи, яка піддається вольовому керуванню, вплив на емоційно-вегетативні функції нервової системи.

Студентами було з'ясовано, що покращення здоров'я за допомогою виконання поз (асан) відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Антидепресивних гормонів під час заняття йогою виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові в 2 рази довше, ніж під час бігу. Заняття йогою призводять до виходу шкідливого для серця і судин адреналіну.

Вправи з елементами йоги та аутотренінгу пропонувалися студентам для виконання у заключній частині заняття, завданням якої є відновлення і підготовка студента до іншого виду діяльності, у нашому випадку, інтелектуальної діяльності.

Відбір вправ для самостійного виконання в рамках індивідуальної програми, складеної студентом, проводився згідно з можливостями студента, станом його здоров'я, рівнем фізичного розвитку. Крім цього, при визначенні оптимального рухового режиму враховувались особливості побутового аспекту рухової активності майбутніх педагогів та особливості їхнього психоемоційного стану. Це був процес сумісної творчості викладача та студента.

Рекомендуючи фізичні вправи, намагались відбирати прості у виконанні, які не потребують спеціального обладнання та спеціальних місць занять, з тим, щоб студенти мали можливість виконувати їх не тільки на заняттях, а й вдома. При визначенні впливу на фізичний та психічний стан, рекомендованих і відібраних вправ студентами, удосконалювали навички самодіагностики – вимірявся пульс, артеріальний тиск, частота подиху (у

спокої та під час і після виконання фізичних), визначався рівень працездатності. Підставою для удосконалення студентами вміння по самоконтролю за своїм фізичним та психічним станом слугувало постійне ведення щоденника самоспостережень.

Наприкінці кожного тижня, підбиваючи підсумок власного самоаналізу, студенти доходили висновків про те, як реалізація індивідуальної програми впливає на їхній фізичний та психічний стан. От деякі висновки студентів у процесі самоаналізу: “При фізичному навантаженні й задовільному психічному стані апетит підвищується. Фізичне навантаження також впливає на поліпшення психічного стану”, „Після фізичного навантаження підвищується настрій, з’являється бажання щось робити, покращується самопочуття”, “...я стала спокійніше, зникли головні болі”, “...після черги в бібліотеці була вся виснажена, нервова, сідаю вчитись а у голову нічого не йде, крім того щоб я сказала та зробила тім тіткам,... після виконання аутотренінгу заспокоїлась, самопочуття покращилось, з’явився робочий настрій”, “...після двох тижнів занять зранку я прокидаюся відпочивши, пропало відчуття ніби мене ніччю били палками” та ін.

Реалізація третьої, визначеної педагогічної умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів полягало в оволодінні студентами прийомами моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів й практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках в процесі навчальної діяльності. Це вимагало використання таких форм і методів роботи, що сприяють вдосконаленню засвоєних студентами валеологічних знань і вмінь, й створення моделі майбутньої професійної діяльності педагога відповідно до вимог здоров’язберігаючої освіти. На цьому етапі ми намагалися разом зі студентами визначити, що найчастіше має вплив на стан людини, яка навчається, незалежно від його віку та закладу освіти.

Для цього студентам було запропоновано, виходячи з власного досвіду та аналізу літератури, визначити чинники, що мають вплив на стан здоров'я тих, хто навчається. Обговорюючи чинники, які на думку студентів, мають вплив на стан здоров'я того, хто вчиться, увага була звернута на те, щоб кожний студент мав можливість висловити свої думки.

Було з'ясовано, що до чинників, які мають вплив на стан здоров'я того, хто навчається, більшість студентів відносить: умови побуту, матеріальний стан, мікроклімат у родині, в початковому колективі, наявність стресових ситуацій (заліки, іспити, контрольні роботи і ін.), гігієнічні умови навчання (відповідний чи невідповідний температурний режим, зручні чи незручні меблі, чистота чи бруд у класах та аудиторіях, задовільне чи незадовільне освітлення і т.д.), організація навчального навантаження, ставлення того, хто вчиться, до свого здоров'я.

На наступному занятті як підсумок обговорення чинників, що мають вплив на стан здоров'я того, хто навчається, були запропоновані студентам відповісти на запитання: "Хто безпосередньо має можливість впливати на здоров'я учнів, від дій яких людей воно залежить?". Узагальнюючи усі визначені студентами варіанти відповідей на це запитання, було з'ясовано, що це – батьки (родина), сам учень, учителя та адміністрація навчальних закладів.

Наступне завдання, отримане студентами для самостійної роботи, полягало в підготовці інформації з теми: "Дії батьків щодо збереження та зміцнення здоров'я своєї дитини". Пошук цієї інформації був пов'язаний з вивченням літератури та аналізом досвіду родини студентів, бо більшість студентів експериментальної групи ще не мають батьківського досвіду.

Як варіанти дій батьків із збереження здоров'я своїх дітей, студенти запропонували таке: підтримання батьками основ здорового способу життя, що, як вважають студенти, є засобом прилучення дитини до здорового способу життя; створення у родині сприятливої емоційної атмосфери, що, на

думку студентів, виявляється в повазі дитини як особистості, її інтересів, поглядів дитини; виховання у дитини дбайливого ставлення до свого особистого здоров'я; організація відповідних умов праці та відпочинку дитини; організація батьками регулярного медичного огляду дитини; контроль за харчуванням дитини; за організацією правильного режиму дня; за виконанням гігієнічних навичок; прилучення дитини до спорту.

При обговоренні було з'ясовано, що дії батьків із збереження здоров'я своїх дітей учнівського віку обмежені в часі (більшість часу в період навчального року учень проводить не вдома, а у навчальному закладі) та розповсюджуються на організацію здоров'язберігаючої діяльності учня тільки в межах родинного середовища. При виконанні та обговоренні цього завдання студенти дійшли висновку, що для ефективного формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей учнівського віку дії батьків у цьому напрямку повинні бути погоджені з діями вчителів. Згідно з цим виникло запитання: У чому сутність валеологічної просвіти батьків і що реально може зробити вчитель для забезпечення її ефективності?

Обговорюючи ці питання студентами було з'ясовано, що доводити батькам інформацію на рівні декларації немає сенсу. Студентами було запропоновано проводити роботу з батьками під час спортивних свят, до яких, на їхню думку, потрібно залучати усіх членів родини учня. Ще один варіант, запропонований студентами це - індивідуальні бесіди з батьками, забезпечення їх рекомендаціями та необхідною літературою для підвищення їх знань про здоров'я людини учнівського віку. Для цього, на думку студентів, необхідно впроваджувати в практику школи проведення спеціальних семінарів та тренінгів для батьків.

Під час занять разом зі студентами було розглянуто ймовірні теми спеціальних семінарів для батьків, пов'язаних з їх валеологічною освітою. Наведемо деякі з них: "Правила особистої гігієни та їх підтримка в підлітковому віці", "Правила праці та відпочинку для школяра", "Шкідливі звички і засоби їх подолання" та інше.

Студенти акцентували увагу на тому, що підвищення рівня знань батьків про здоров'я взагалі і про чинники, що можуть мати негативний вплив на здоров'я їхніх дітей, необхідно для того, щоб учитель та батьки розмовляли єдиною мовою, щоб вони були однією командою, головна мета якої досягнення здоров'я їхньої дитини (для батьків) та учнів (для учителя).

Саме з визначенням того, що повинен знати та робити вчитель, щоб не псувати здоров'я своїх учнів, було пов'язано завдання, що отримали студенти. Вони повинні були підготувати для обговорення засоби усунення чинників навчально-виховного процесу, що мають негативний вплив на здоров'я учнів.

При обговоренні дій учителя щодо збереження здоров'я учнів студентами експериментальної групи було визначено, що вчитель повинен враховувати особливості стану здоров'я учнів, визначати та відслідковувати зміни в ньому; враховувати рівень підготовки учнів; складення розкладу навчальних занять у школі, повинно бути пов'язано з урахуванням характеру змін працездатності учня під час робочого дня та тижня. Те саме, як було зазначено студентами, стосується планування учителем викладення навчального матеріалу. Вони визначились, що вчитель повинен проводити та організовувати фізкультурні хвилини, рухливі зміни; враховувати навантаження учня (студенти мали на увазі вагу шкільних портфелів і як варіант рішення цієї проблеми запропонували роботу у класі без підручників).

До обов'язкових дій учителя, пов'язаних зі збереженням здоров'я учнів, студентами також було віднесено: слідкувати за гігієнічним станом класу, контролювати освітлення класу, відповідність стану шкільної меблі віку та росту учнів; слідкувати за статурою учнів. Вони зазначили, що вчитель також повинен створювати у класі сприятливу емоційну атмосферу, вміти запобігати конфліктних ситуацій з учнями, позитивно ставитись до учнів; проводити агітаційну роботу, щодо ведення здорового способу життя;

мати гарний вигляд та добре здоров'я. На думку студентів, найбільш діючий засіб усунення негативних факторів, що впливають на здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу – це гарний настрій викладача та наявність почуття гумору.

Всю інформацію, що накопичувалася, ми разом зі студентами узагальнювали у вигляді схеми “Здоров'я учня”, у якої нами були визначені чинники нездоров'я учня, ознаки чи прояви його нездоров'я та засоби усунення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я учня.

Виходячи з цієї схеми, студентам було запропоновано самостійно розробити вимоги і рекомендації щодо майбутньої професійно-педагогічної діяльності, пов'язаної з валеологізацією навчальної діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У процесі розробки цієї моделі студенти намагались охарактеризувати і проаналізувати реальні сьогоденні умови організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах і визначити алгоритм своїх дій щодо валеологічного виховання учнів.

Слід зазначити, що це завдання студенти отримали після проходження запланованої педагогічної практики у школі. У процесі розробки та обговорення цієї моделі студенти, розглядаючи конкретні ситуації, свідками яких вони були, проблемні завдання та спеціальні навчальні ситуації, розроблені разом з викладачем, намагались визначити варіант їх вирішення та алгоритм своїх дій у кожній з них.

Наприклад: під час педагогічної практики студенти звернули увагу на те, що портфелі більшості учнів мають дуже велику вагу. Як варіант рішення цієї проблеми, студентами було запропоновано організувати роботу на уроці без підручників (за картками, конспектами), а підручники рекомендувати використовувати учням тільки для виконання домашніх завдань.

Студенти, звернули увагу на те, що не завжди при викладанні навчального матеріалу вчителі контролюють реакцію учнів, приділяють

увагу тому, як вони його сприймають. Вони зазначили, що вчитель повинен контролювати те, як кожний учень сприймає навчальний матеріал, як він себе почуває. Для цього, на думку студентів, повинен бути постійний зворотний зв'язок між учителем та учнями.

Приклад ще однієї, запропонованої студентами для розгляду ситуації: сьомий клас, шостий урок - українська мова, учні втомилися, що робити викладачу? Без сумніву, це фізкультпауза, але яка? Звісно, що не будуть учні сьомого класу робити вправи з серії: "Ми писали, наші пальці втомились". Обговорюючи цю проблему, студенти дійшли висновку, що найбільш оптимальні в цьому випадку вправи самомасажу, або акупунктурного самомасажу які, на їхній погляд, цікаві і їх можливо виконувати в будь якому віці. Всі вправи, що рекомендує вчитель учням, як зазначили студенти, повинні бути цікавими і орієнтованими на їхній вік, фізичний та психічний стан. Загалом всі дії вчителя під час уроку, як дійшли висновку студенти, повинні бути орієнтовані на особистість учня, його психоемоційний стан, рівень здоров'я, рівень інтелектуального розвитку. Увагу студенти звернули на те, що жодна дія викладача не буде мати оздоровчого ефекту, якщо між ним та учнями немає взаємоповаги та взаєморозуміння. Ситуації, для обговорення студенти пропонували, базуючись як на досвіді педагогічної практики, так і на своєму особистому учнівському досвіді.

Моделі своєї майбутньої професійної діяльності, пов'язані з валеологічним вихованням учнів, розроблялись студентами як індивідуально, так і за бажанням, у групах. Найкращі з робіт, після попереднього обговорення на заняттях, були рекомендовані для участі в наукових студентських конференціях. У відборі кращих робіт активну участь брали самі студенти, що стимулювало їхню пошукову активність.

Оцінювання робіт здійснювалась з позиції їх цінності для самих студентів і для їхніх майбутніх учнів. Такі завдання вимагали від студентів не тільки відтворення відомої інформації, а певної творчості, оскільки

містили елемент невідомого і мали декілька варіантів правильного виконання.

Осмилення загальних правил та принципів організації навчальної діяльності майбутніх учнів крізь призму особистого досвіду та знань з валеології слугувало підставою для ефективної реалізації дослідницької роботи. У ході дослідницької роботи студентами було з'ясовано, що у процесі валеологічного виховання необхідно активно використовувати здоров'язберігаючі технології та методи; поєднувати валеологічну освіту учнів з практичною здравотворчою діяльністю; поєднувати навчальні і позанавчальні види діяльності. Були визначені основні функції учителя у здійсненні валеологічного виховання учнів, а саме:

- інформаційна функція, що виражається у трансляції учителем валеологічних знань під час будь якого шкільного заходу і в першу чергу при викладенні навчального матеріалу під час уроку;

- розвивальна функція що, на думку студентів, полягає в розвитку творчого потенціалу школярів, формуванні якостей особистості, їхніх життєвих орієнтацій і настанов, що характеризують відповідальне ставлення до індивідуального й суспільного здоров'я;

- орієнтаційна функція, що полягає в орієнтації учнів на ціннісне ставлення до здоров'я, формування в них культури здоров'я, схильності до здоров'язберігаючої діяльності;

- конструктивна функція, що вимагає від учителя проектування навчально-виховного процесу, кожного окремого уроку з погляду його впливу на здоров'я учнів; планування використання організаційних форм, методів і прийомів, що забезпечують здоров'я, зберігають його;

- комунікативна функція, що визначається спілкуванням з учнями на підставі знань їхніх особистісних особливостей, дотримання принципів гуманістичності та толерантності у спілкуванні з дітьми їх батьками й колегами;

- організаційна функція, яка має прояв у володінні навичками організаторської діяльності, що припускає координацію індивідуальної, групової, колективної роботи з учнями, організації навчальних і позанавчальних форм здоров'язберігаючої роботи.

Студентами було з'ясовано, що для організації ефективного процесу валеологічного виховання майбутніх учнів необхідно: надавати реальну допомогу кожному підлітку та дитині в розвитку позитивних якостей, необхідних для повноцінного життя; привертати увагу учнівської молоді до власного здоров'я; постійно пропагандувати принципи здорового способу життя, прищеплювати інтерес до нього, сприяти усвідомленню знань про шкідливі звички та їхній вплив на організм людини, розвивати уміння та навички здорового способу життя; розвивати психологічну культуру учнів, психологічне здоров'я; формувати у школярів довіру до самих себе, прийняття власної індивідуальності, самоповагу, впевненість у собі, почуття власної гідності, здатність знаходити індивідуальний сенс життя; забезпечувати валеологічну просвіту батьків щодо збереження та зміцнення здоров'я дитини.

2.6. Результати формувального етапу педагогічного експерименту та їх аналіз

Наступний крок експериментального дослідження був пов'язаний з проведенням прикінцевого обстеження студентів за результатами формувального етапу педагогічного експерименту і зіставленням результатів, що були одержані на констатувальному та прикінцевому етапах експериментального дослідження.

Результати прикінцевого обстеження студентів контрольної та експериментальної групи за показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури вчителя подано у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Особливості прояву імперативно-когнітивного компонента валеологічної
культури студентів
(за результатом прикінцевого зрізу)

| Показники | КГ | | ЕГ | | Середня кількість за показником | |
|--|-------|-------|------|-------|---------------------------------|-------|
| | абс. | % | абс. | % | абс. | % |
| Обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив | 35 | 39,77 | 75 | 85,22 | 55 | 62,49 |
| Обізнаність із чинниками, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності | 20 | 22,47 | 70 | 79,54 | 45 | 51 |
| Обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу | 19 | 21,59 | 68 | 77,3 | 43,5 | 49,44 |
| Середнє значення за вибіркою | 24,66 | 24,64 | 71 | 80,68 | 49,5 | 54,31 |

З наведених даних бачимо, що за середнім значенням найбільша кількість студентів виявила обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив. Цей показник виявлено в середньому у 62,49% студентів або 55 осіб. За мірою зменшення наступною була кількість студентів, що виявила обізнаність щодо чинників, що мають вплив на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності – 51% або 45 осіб. Близькі за своїм значенням кількісні результати щодо студентів, які виявили обізнаність щодо шляхів і засобів валеологізації

освітнього середовища і навчального процесу – 49,44% або в середньому 43,5 осіб.

Наведені результати дають іншу картину, якщо аналізувати за середніми значеннями окремо дані контрольної і експериментальної групи. Так, середня кількість студентів, що визначили обізнаність за всіма показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної культури у контрольній групі становила - 24,64%, в експериментальній – 80,68%.

Обізнаність щодо здоров'я, чинників та дій людини, що мають на нього вплив у контрольній групі виявило 35 студентів або 39,77%, в експериментальній групі таких було 75 осіб або 85,22% (різниця становить 45,45%).

Ще більша різниця між даними, отриманими в контрольних та експериментальних групах спостерігається за показником „Обізнаність щодо чинників, що впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності” – 57,07%. У контрольних групах цю обізнаність виявило 20 студентів або 22,47%. В експериментальних групах обізнаність за цим показником виявило 70 студентів, що склало 79,54%.

Знання щодо шляхів і засобів валеологізації освітнього середовища і навчального процесу в контрольних групах визначило 19 осіб або 21,59%. В експериментальних групах ці знання були зафіксовані у 68 студентів, що становить 77,3%. Різниця між даними, отриманими за цим показником в контрольних та експериментальних групах становила 55,71%.

Порівнюючи результати прикінцевого зрізу в контрольних та експериментальних групах, можна зробити висновки, що студенти експериментальних груп значно покращили свої результати за показниками імперативно-когнітивного компоненту валеологічної культури, в той час як в контрольних групах рівень цих показників суттєво не змінився, відповідно того, яким він був зафіксований на констатувальному етапі експериментального дослідження.

Обстеження студентів контрольних та експериментальних груп після проведення формувального етапу педагогічного експерименту за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури вчителя представлено в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Особливості прояву операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури студентів
(за результатом прикінцевого зрізу)

| Показники | КГ | | ЕГ | | Середня кількість за показником | |
|---|-----|----------|------|-------|---------------------------------|-------|
| | абс | % | абс. | % | абс | % |
| Вміння стежити за своїм власним здоров'ям | 8 | 8,8 3 | 58 | 65,9 | 33 | 37,26 |
| Вміння щодо ведення здорового способу життя | 4 | 4,54 | 45 | 51,13 | 24,5 | 27,83 |
| Вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролювати чинники, що впливають на стан здоров'я учнів | - | - | 50 | 56,8 | 25 | 28,4 |
| Середнє значення за вибіркою | 4 | 4,45 | 51 | 57,94 | 27,5 | 31,18 |

З даних таблиці можна побачити, що найкращі результати були одержані за показником “вміння стежити за своїм власним здоров’ям”: навченість у цьому виявили в середньому 33 особи або 37,26 %.

Наступним за величиною дані, що були одержані за показником „вміння щодо ведення здорового способу життя” – середня кількість навчених за цим показником становила 24,5 осіб або 27,83% .

Вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров’я під час навчально-виховного процесу продемонструвало у середньому 28,4% (25осіб).

Втім, також як і у попередньому зрізі, покращення результатів, отриманих при визначенні особливості прояву операційно-діяльнісного компоненту валеологічної культури вчителя відбулось за рахунок зростання кількісних показників, які були зафіксовані в експериментальних групах.

Так, вміння стежити за своїм власним здоров’ям в експериментальних групах виявило 58 студентів або 65,9%, в той час як у контрольних групах таких було лише 8 осіб або 8,83%. Як бачимо, різниця досить суттєва - 57,07%.

Вміння щодо ведення здорового способу життя в експериментальних групах виявило 45 студентів або 51,13%, у контрольних - 4 студента або 4,54%. Різниця між даними, отриманими за цим показником у контрольних та експериментальних групах становила 41 особу або 46,59%.

Значно відрізнялися результати студентів контрольних та експериментальних груп, щодо вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники що впливають на стан здоров’я учнів. В експериментальних групах це вміння визначили 50 студентів або 56,8%, в контрольних групах воно не було виявлено в жодного студента. Загалом середня кількість навчених за всіма показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної

культури вчителя становила у контрольних групах - 4,16% студентів, у експериментальних групах - 57,94% студентів.

Отже обстеження студентів за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури, що відбулось після проведення формувального етапу педагогічного експерименту, також свідчить про позитивну динаміку щодо підготовки студентів експериментальних груп до валеологічного виховання учнів.

Наступний зріз був присвячений обстеженню студентів контрольних та експериментальних груп за показниками ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури вчителя. Результати прикінцевого обстеження студентів за цими показниками представлені в таблиці 2.15.

Дані таблиці засвідчують, що найбільша кількість студентів виявила ціннісне ставлення до здоров'я, середня кількість таких становило 62,25% від загальної кількості обстежених або 55 осіб. Дещо менше студентів виявило гуманістичну спрямованість діяльності та поведінки у середньому 57,38% або 50,5 осіб. Лише на 1,14% поступається за цим показником середня кількість студентів, що виявили відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми – 56,24% або 49,5 осіб.

Якщо аналізувати дані, отримані за показниками ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури вчителя, за групами окремо, то можна дійти висновку, що вони суттєво різняться. Так, у контрольних групах показник „відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми” спостерігався у 44,3% студентів, у експериментальних групах кількість студентів, що виявили наявність цього показника становила 68,18%. Як бачимо, різниця становить 13,88%.

Значно менша різниця у студентів контрольних та експериментальних груп між показником „гуманістична спрямованість діяльності та поведінки”. Цю спрямованість в експериментальних групах виявило 61,36% студентів, в контрольних групах таких було 61,36%, що складає різницю у 7,96%.

Таблиця 2.15.

Особливості підготовки студентів до валеологічного виховання за показниками ціннісно-орієнтаційного компонента валеологічної культури (за результатом прикінцевого зрізу)

| Показники | КГ | | ЕГ | | Середня кількість за показником | |
|--|-------|------|-------|-------|---------------------------------|-------|
| | абс. | % | абс. | % | абс. | % |
| Гуманістична спрямованість діяльності та поведінки | 47 | 3,4 | 54 | 61,36 | 50,5 | 57,38 |
| Ставлення до здоров'я як цінності | 48 | 54,5 | 62 | 70 | 55 | 62,25 |
| Відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми | 39 | 44,3 | 60 | 68,18 | 49,5 | 56,24 |
| Середнє значення за вибіркою | 44,66 | 56,6 | 58,68 | 66,51 | 51,66 | 66,54 |

Найбільша різниця була визначена за показником „ставлення до здоров'я як цінності” - 15,5%, у контрольних групах це ставлення виявило 54,5% студентів; у експериментальних - 70%.

Зміни, що ми спостерігали у студентів експериментальних та контрольних груп за показниками кожного компонента валеологічної культури, яка у дослідженні була обрана показником якості підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, знайшли своє відображення у рівнях

цієї підготовки. Узагальнені результати прикінцевих зрізів представлено в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16.

Рівні підготовки студентів до валеологічного виховання учнів
(за результатом прикінцевого зрізу)

| Рівні | КГ група | | ЕГ група | |
|----------|----------|------|----------|-------|
| | абс. | % | абс. | % |
| Високий | - | - | 25 | 28,36 |
| Середній | 33 | 38,1 | 48 | 54,54 |
| Низький | 55 | 61,9 | 15 | 17,1 |
| Разом | 88 | 100 | 88 | 100 |

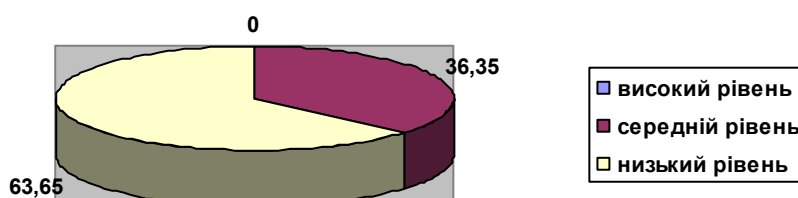
Результати обробки даних прикінцевих зрізів за критеріями обізнаності, навченості та спрямованості за двобальною шкалою показали, що високий рівень підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів виявили 28,4% студентів експериментальних груп або 25 осіб. В контрольних групах цього рівня не було зафіксовано зовсім.

Середнього рівня підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів досягли 38,1% або 33 студента контрольних груп і 54,54% або 48 студентів експериментальних груп.

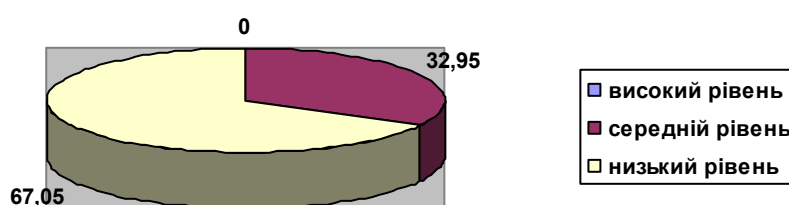
Низький рівень підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у контрольних групах засвідчили 61,9% студентів або 55 осіб, в експериментальних групах цей рівень визначився у 17% студентів або 15 осіб.

Динаміка змін у рівнях підготовки студентів експериментальних та контрольних груп до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів після проведення формувального етапу

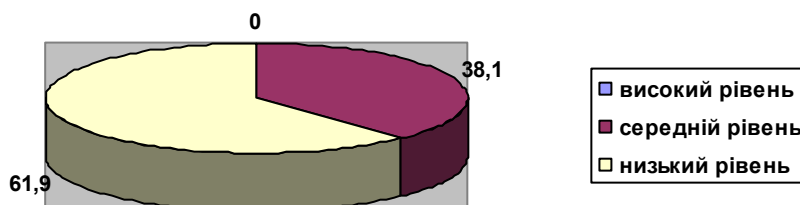
експериментального дослідження наочно представлена в діаграмах на малюнках 1-4.



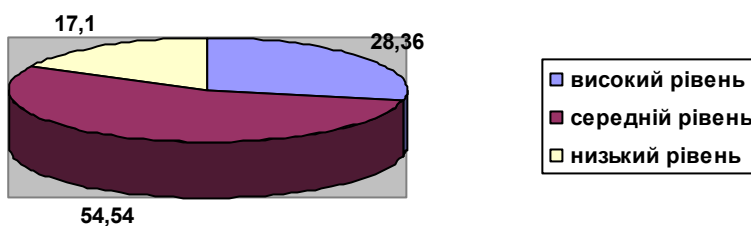
Мал.1 Рівень підготовки студентів контрольних груп до валеологічного виховання учнів (на констатувальному етапі), %



Мал.2 Рівень підготовки студентів експериментальних груп до валеологічного виховання учнів (на констатувальному етапі), %



Мал.3 Рівень підготовки студентів контрольних груп до валеологічного виховання учнів (після формульального експерименту), %



Мал.4 Рівень підготовки студентів експериментальних груп до валеологічного виховання учнів (після формульального експерименту), %

Як бачимо, кількість студентів експериментальних груп, що виявили низький рівень підготовки до валеологічного виховання учнів

загальноосвітніх навчальних закладів після проведення формувального етапу педагогічного експерименту зменшилась на 49,06%.

Водночас на середньому рівні вона збільшилась на 21,59 %. На високому рівні вона склала 28,4% і на цей відсоток зросла, оскільки до початку формувального експерименту цього рівня у студентів не було виявлено.

В контрольних групах, де не відбувалось спеціальної підготовки студентів до валеологічного виховання учнів ці показники фактично не змінилися.

Так, на констатувальному етапі було виявлено 63,65% студентів з низьким рівнем підготовки до валеологічного виховання учнів і 36,35 % з середнім. На прикінцевих зрізах кількість студентів з низьким рівнем підготовки зменшилась лише на 1 особу, що склало 0,88 %, на таку ж саму кількість – 1 особу збільшилась кількість студентів з середнім рівнем підготовки до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Отже, в експериментальних групах після завершення педагогічного експерименту спостерігаються позитивні зміни за всіма компонентів валеологічної культури, яка обрана в дослідженні показником підготовки майбутнього педагога до валеологічного виховання учнів,

Визначення ефективності досліджуваних педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів здійснювалось на засадах порівняння процентного розподілу даних між рівнями підготовки до валеологічного виховання у студентів контрольних та експериментальних груп на констатувальному та прикінцевому етапах педагогічного експерименту. Ступень значущості розбіжностей, що виникли після проведення формувального експерименту, було визначено за допомогою методу статистики, що має назву χ^2 - критерій. Його формула така:

$$\chi^2 = \sum \frac{(V_x - P_x)^2}{P_x}$$

Де P_x – частоти результатів спостереження до експерименту;

V_x – частоти результатів спостереження, зроблених після експерименту;

m – загальна кількість груп, на які розподілились результати спостереження.

Результати статистичної обробки даних, що характеризують рівні підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за хі квадрат критерієм свідчать о значних позитивних змінах, що відбулись після проведення формувального експерименту, і це можливо стверджувати допускаючи можливу помилку, яка не перевершує 0,001%.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів обстеження студентів контрольних та експериментальних груп за показниками компонентів валеологічної культури та аналіз змін у рівнях підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів до початку формувального експерименту і після його закінчення підтвердили ефективність реалізації, запропонованих у дослідженні педагогічних умов у змісті та методиці підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки з другого розділу

Експериментальне дослідження проходило у три етапи. Перший етап визначався цілями констатувального експерименту. Другий етап проходив за логікою формувального експерименту. На третьому етапі здійснювалось узагальнення емпіричних даних, виявлялись тенденції, що діють у процесі підготовки студентів до валеологічного виховання учнів. Основний параметр, який контролювався в експерименті складала валеологічна

культура майбутніх учителів як показник їхньої підготовленості до валеологічного виховання учнів. Вона визначалася за імперативно-когнітивним, операційно-діяльним та ціннісно-орієнтаційним компонентами.

Оцінювання рівнів підготовки учителів–практиків і студентів, що брали участь в експерименті до валеологічного виховання учнів здійснювалось за трьома критеріями:

- обізнаність як вимір ступеня володіння знаннями про здоров'я, здоров'язбереження;
- навченість як вимір ступеня практичної спроможності реалізації наявних знань в організації навчального процесу;
- спрямованість як вимір ступеня потреби і здатності до валеологічного виховання учнів.

Для статистичної обробки емпіричних даних, отриманих за цими критеріями, і визначення рівня підготовки педагогів –практиків і студентів до валеологічного виховання учнів у дослідженні використовувалась двобальна шкала оцінок. З урахуванням цієї шкали та її застосування при обробці і узагальненні емпіричних даних за трьома критеріями оцінювання, рівні підготовки учителів-практиків, студентів контрольної і експериментальної групи до валеологічного виховання учнів було охарактеризовано в такий спосіб:

- як невідповідний вимогам підготовки до валеологічного виховання – низький рівень;
- як частково відповідний вимогам підготовки до валеологічного виховання – середній рівень;
- як відповідний вимогам підготовки до валеологічного виховання – високий рівень.

Високий рівень забезпечується наявністю всіх компонентів валеологічної культури і характеризується: гуманістичною спрямованістю діяльності та поведінки вчителя, його ставленням до здоров'я як до цінності,

спрямованістю на відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми; наявністю знань про здоров'я, чинники та дії людини, які на нього впливають, обізнаністю із чинниками, що впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності, шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу; вмінням стежити за своїм власним здоров'ям, веденням здорового способу життя, умінням проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів.

Середній рівень виявляється у наявності знань про здоров'я, чинники та дії людини, що на нього впливають, чинники, що впливають на стан здоров'я учнів під час навчальної діяльності; недостатньою сформованістю уміння стежити за своїм здоров'ям, вести здоровий спосіб життя, відсутністю уміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології та контролювати чинники, що впливають на стан здоров'я учнів; але наявністю гуманістичної спрямованості діяльності та поведінки, ставлення до здоров'я як цінності.

Низький рівень характеризується невизначеністю ціннісного ставлення до здоров'я, відсутністю здоров'язбереження як життєвої моральної норми, гуманістичної спрямованості діяльності та поведінки; поряд з наявністю уявлень про здоров'я та його чинники не усвідомлюється значимість здоров'я, роль учителя у процесі збереження та зміцнення здоров'я учнів; здебільшого відсутністю у майбутнього вчителя вміння стежити за власним здоров'ям; наявністю у нього шкідливих звичок.

З метою визначення стану підготовки вчителів-практиків до валеологічного виховання учнів в тому вигляді, як вона сьогодні склалася й реалізується у вищих навчальних закладах, було проведено анкетування учителів, педагогічне спостереження, проаналізовано медичні книжки учителів, документацію щоденного планування роботи вчителів, розкладу занять, чинні програми загальноосвітніх навчальних закладів, річні плани роботи і тощо.

До обстеження були залучені педагоги з різним досвідом професійно педагогічної діяльності, з різною педагогічною спеціальністю. Основний масив склали педагоги загальноосвітніх навчальних закладів (шкіл, коледжів, ліцеїв, гімназій) міста Одеси і Одеської області з різним досвідом роботи та педагогічною спеціальністю. До його складу увійшли вчителі початкових класів, фізики, математики, мови, музики, хімії. Загальна кількість обстежуваних учителів-практиків складала 150 осіб. Найбільш численну групу серед обстежених, становили вчителі з досвідом роботи від 5-15 років.

За результатами обстеження було визначено, що сучасна система підготовки педагогів у вищій школі з питань здоров'язбереження в тому вигляді, як то вона склалася сьогодні, поряд з позитивними результатами має низьку суперечностей, а саме:

- між абстрактним та формальним характером знань вчителів з валеології і реальної потреби в валеологізації освітнього середовища і навчального процесу, для того, щоб кожен урок і будь-який шкільний захід містили в собі оздоровчий ефект;

- між узагальненою формою подання знань з валеології у змісті підготовки у ВНЗі і конкретно, дієвою формою їх використання у повсякденній професійній діяльності.

Отже, сучасна система підготовки педагогів у вищій школі недостатньо відповідає потребам валеологічного виховання учнів.

На констатувальному етапі, перед проведенням основного педагогічного, формувального експерименту було продіагностовано рівень підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів. За результатами цього обстеження було виявлено, що у жодного студента не визначені у повному обсязі всі показники компонентів валеологічної культури, наявність яких визначає якість підготовки майбутнього педагога до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

На формувальному етапі дослідження було розроблено програму експериментального курсу, що за своєю структурою складалася з чотирьох навчальних модулів під загальною назвою „Фізичне виховання і здоров’язберігаючі технології навчання”.

Згідно моделі М. Чошанова структуру кожного навчального модуля програми експериментального курсу складала 5 блоків: контрольньо-діагностувальний, основний блок з фізичного виховання, заліково-діагностувальний блок та два варіативні блоки під загальною назвою, призначення яких полягало, по-перше в актуалізації знань та досвіду студентів з фізичного виховання у контексті їхнього здоров’я, по-друге – поширенні цих знань на сферу професійно-педагогічної діяльності та її валеологізацію.

Навчальний матеріал, який було включено в варіативну складову містив теоретичну, методичну інформацію та їх практичне опрацювання. Теоретична інформація мала прикладний характер і була спрямована на підготовку студентів до свідомого врахування валеологічних норм в організації власної навчальної діяльності та майбутньої професійної діяльності. Вона реалізовувався під час практичних занять з курсу „Фізичне виховання”; у процесі самостійної роботи і науково-дослідницької роботи студентів (підготовка доповідей, рефератів, підготовка до наукових студентських конференцій).

Методична інформація була спрямована на формування у студентів умінь самодіагностики та самоконтролю власного фізичного та психічного станів. Практичне оволодіння і закріплення цієї інформації відбувалося безпосередньо на заняттях із фізичного виховання та при виконанні студентами завдань для самостійної роботи.

За методикою формувальний експеримент складався з трьох етапів підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: ціннісно-мотиваційного, актуалізаційного та продуктивного. На кожному з цих етапів реалізувалися

педагогічні умови, що оптимізували підготовку майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Метою ціннісно-мотиваційного етапу було формування позитивного ставлення студентів до власного здоров'я та оздоровчої діяльності, усвідомлення здоров'я як цінності; актуалізаційний етап був спрямований на актуалізацію валеологічних знань студентів і набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності; мета продуктивного етапу - удосконалення засвоєних студентами теоретичних і методичних знань і вмінь з валеологізації власної повсякденної і навчальної діяльності та створення алгоритму їх використання у майбутній професійній діяльності.

Аналіз результатів формувального експерименту дозволив з'ясувати ефективність досліджуваних педагогічних умов та динаміку формування валеологічної культури майбутніх учителів. Обробка емпіричних даних за критеріями обізнаності, навченості і спрямованості за двобальною шкалою показали, що у студентів експериментальних груп відбулися значні позитивні зміни.

Основні результати експериментального етапу дослідження відображено в таких публікаціях ([4], [7], [8], [9], [11] [12]).

ВИСНОВКИ

У дослідженні вперше науково обґрунтовано й експериментально апробовано педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Сучасними дослідженнями доведено, що серед багатьох факторів, що впливають на здоров'я людини найбільш вагомими є соціальні. Освітнє середовище виступає одним з найбільш значущих факторів ризику здоров'я дітей. Під впливом шкільних факторів ризику (стресова тактика педагогічних впливів, інтенсифікація та нераціональна організація навчально-пізнавального процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям дітей) сповільнюється ріст і загальний розвиток дітей, руйнується їх здоров'я. Негативний вплив на здоров'я дитини шкільних факторів посилюється тим, що вони діють комплексно, систематично і довгостроково.

Валеологічне виховання розглядається як цілеспрямований процес, метою якого є переконання учнів у цінності здоров'я, його впливу на успішність їхньої навчальної, життєвої і майбутньої професійної діяльності. Забезпечення цього процесу пов'язано зі створенням у навчальному закладі умов, що дозволяють учням зберігати і зміцнювати своє здоров'я, спрямованістю і змістом професійно-педагогічної діяльності вчителя.

Досягнення позитивних результатів у цьому процесі вимагає валеологізації освітнього середовища і навчального процесу: кожен урок і будь-який шкільний захід мають нести в собі оздоровчий ефект.

Валеологізація освітнього середовища передбачає:

- складання валеологічно обґрунтованого розкладу навчальних занять;
- валеологічно доцільно організовану навчальну діяльність учнів;
- впровадження здоров'язберігаючих форм і методів навчання;

- дотримання санітарно-гігієнічних норм в навчальних приміщеннях, у забезпеченні рухової і розумової діяльності учнів;
- створення позитивної психологічної атмосфери у процесі навчання, спілкування і взаємодії вчителя й учнів;
- формування в учнів валеологічної грамотності;
- виховання ціннісного ставлення як до особистого здоров'я, так і до здоров'я інших.

Важливо, що ефективність валеологічного виховання учнів визначається не тільки професійною компетентністю учителів, а й їхнім фізичним і психологічним благополуччям, особливостями ставлення до власного здоров'я і здоров'я учнів. Неповторна індивідуальність учителя як носія певної валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним взірцем і джерелом здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. Отже, валеологічне виховання учнів об'єктивно вимагає наявності в учителя валеологічної культури.

У своєму загальному змісті валеологічна культура є складовою загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати практичної діяльності людей, знання та норми щодо збереження і зміцнення власного здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються у діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Валеологічна культура особистості - це інтегральне утворення, певний спосіб діяльності і поведінки людини, що виявляється у здоровому способі життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я інших. Валеологічна культура особистості – це усвідомлена на особистісному рівні концепція здоров'я, на основі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення особистості.

Поняття “валеологічна культура особистості” може бути конкретизовано за своїм змістом у контексті будь-якої професії (економіст, лікар, юрист, педагог тощо). У всіх випадках вона виявляється особистістю

через валеологічну свідомість, здоров'язберігаюче поведіння і здоров'язберігаючу діяльність. Валеологічна культура вчителя - це певний стереотип його діяльності й поведінки як професіонала, що спрямований на забезпечення здорового способу життя і виявляється у дбайливому ставленні до власного здоров'я, до здоров'я учнів. Як носій валеологічної культури, вчитель повинен опанувати знання, уміння та навички раціональної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, ціннісно ставитися до власного здоров'я, до здоров'я учнів, вміти все це відтворювати в організації педагогічного процесу і, зокрема навчальній діяльності учнів. Валеологічна культура вчителя у його свідомості, навичках поведінки, способах діяльності і спілкування, виступає регулятивом його професійної діяльності, чинником, що забезпечує ефективність процесу валеологічного виховання.

Складовими валеологічної культури вчителя, у яких виявляється його підготовка до валеологічного виховання учнів виступає:

імперативно-когнітивний компонент, що утворюється з системи валеологічних знань та знань про норми їх застосування у межах взаємодії учасників навчально-виховного процесу. Показниками цього компонента виступають: обізнаність із здоров'ям, чинниками та діями людини, що на нього впливають; обізнаність щодо чинників, що впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності; обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу;

операційно-діяльнісний компонент, що утворюється з системи дій, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я учнів. Показниками цього компонента є система практичних дій щодо вміння стежити за своїм власним здоров'ям, ведення здорового способу життя; вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів, використовувати існуючі валеологічні знання і навички у кожному моменті професійної діяльності;

ціннісно-орієнтаційний компонент як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій педагога на відтворення здоров'язберігаючого освітнього середовища, що виявляє себе в системі моральних орієнтирів, які стверджують цінність особистого і суспільного здоров'я. Показники: гуманістична спрямованість діяльності та поведінки; ставлення до здоров'я як цінності; спрямованість на відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми.

Критеріями підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів є: обізнаність, як вимір ступеня володіння знаннями про здоров'я та здоров'язбереження; навченість, як вимір ступеня практичної спроможності реалізації наявних знань в організації навчального процесу; спрямованість, як вимір ступеня потреби і здатності до валеологічного виховання учнів.

Педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у дослідженні виступили:

- критичне осмислення власного досвіду, пов'язаного зі ставленням до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості;
- набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності;
- моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Реалізація, визначених педагогічних умов, відбувалась в процесі формувального експерименту, який складався з трьох етапів підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: ціннісно-мотиваційного, актуалізаційного та продуктивного.

Перший - ціннісно-мотиваційний етап підготовки студентів забезпечувався першим та другим модулями експериментальної програми та був спрямований на реалізацію такої педагогічної умови, як критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості. Метою цього етапу дослідження було формування позитивного ставлення студентів до власного здоров'я та оздоровчої діяльності, усвідомлення здоров'я як цінності. На основі аналізу студентами стану власного здоров'я і чинників, що мали на нього вплив, засвоювалися основні валеологічні поняття, сприймалися ідеї й факти, що підтверджують значимість валеологічних знань, умінь і навичок.

Програма роботи зі студентами на цьому етапі включала: освоєння необхідного й достатнього об'єму інформації щодо здоров'я, чинників, які впливають на здоров'я; навчання способів контролю за станом власного здоров'я і визначення чинників, що впливали на нього впродовж життя; критичну оцінку власного способу життя; аналіз впливу на стан здоров'я майбутніх учителів освітнього середовища університету й особливостей організації навчальної діяльності; прогнозування розвитку власного здоров'я; формування навичок систематичних самостійних занять фізичною культурою, уяви про здоров'язберігаючий потенціал фізичної культури. Означені завдання вирішувалися студентами у процесі самостійного пошуку узагальнення інформації про здоров'я та чинники, що на нього впливають; опанування методик і тестів із самодіагностики стану фізичного, психічного здоров'я, рівня рухового розвитку й рухової підготовки; освоєння фізичних вправ загально розвивального та оздоровчого характеру як засобів покращення самопочуття та підвищення стану здоров'я. Поряд з валеологічними знаннями на цьому етапі у студентів формувались уміння методичного характеру, практика із самодіагностики й самоконтролю рівня здоров'я, функціонального стану організму. Показником ефективності ціннісно-мотиваційного етапу дослідження виступало самостійне складання студентами індивідуальної програми усунення чинників, що негативно

впливають на стан їхнього здоров'я та поетапного переходу до здорового способу життя.

На другому - актуалізаційному етапі (третій навчальний модуль) реалізувалася така педагогічна умова, як набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності. На цьому етапі студенти вчилися виконувати індивідуальну програму усунення чинників, що негативно впливають на стан їхнього здоров'я та поетапно переходити до здорового способу життя. На заняттях з фізичного виховання вони виконували вправи за системою К. Купера, М. Амосова, вправи з дихальної гімнастики за методиками К. Бутейка та Н. Стрельнікової, фізичні вправи для профілактики остеохондрозу, викривлень статури, перевтоми зору, вправи з елементами самомасажу, акупунктурного масажу, для зняття м'язової втоми. Для підвищення працездатності, емоційного впливу занять, корекції самопочуття студентів під час занять з фізичної культури використовувалася музика. При визначенні впливу вправ на фізичний і психічний стани студенти вдосконалювали навички самодіагностики – вимірювали пульс, артеріальний тиск, частоту подиху (у спокої та під час і після виконання фізичних вправ), визначали рівень працездатності. Результати самоконтролю за своїм фізичним і психічним станом фіксувались у щоденнику самопостережень.

Третій – продуктивний етап формувального експерименту збігався з четвертим навчальним модулем і був спрямований на реалізацію третьої педагогічної умови підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів - моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагали від майбутніх учителів усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності. Цей етап передбачав: удосконалення засвоєних студентами теоретичних і методичних знань і вмінь з валеологізації власної повсякденної і навчальної діяльності та створення алгоритму їх використання у майбутній професійній діяльності. Робота зі студентами включала аналіз проблемних ситуацій,

пов'язаних із впливом освітнього середовища на здоров'я учнів, розробку ймовірних способів їх розв'язання. Були визначені й схарактеризовані шкільні фактори ризику здоров'я учнів, найбільш розповсюджені порушення здоров'я учнів та ознаки їх прояву. На цьому етапі розглядалися вимоги до особистості вчителя як носія валеологічної культури, показники здоров'язберігаючої методики організації уроку, принципи й відмітні риси здоров'язберегаючих освітніх технологій, зміст виховної оздоровчої роботи з учнями, батьками. Показником ефективності цього етапу була розробка студентами концепції своєї майбутньої професійної діяльності, пов'язаної з валеологічним вихованням учнів.

Аналіз результатів прикінцевих зрізів формувального експерименту виявив ефективність педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Обробка емпіричних даних за критеріями обізнаності, навченості і спрямованості за двобальною шкалою показали, що в результаті впровадження запропонованих педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в експериментальних групах відбулися позитивні зрушення щодо зростання рівнів підготовки до валеологічного виховання учнів. Так, якщо на констатувальному етапі високий рівень був відсутній, то на прикінцевому етапі цей рівень був властивий 28,36% студентів. Середній рівень після експерименту виявили 54,54% майбутніх учителів (було 32,95%). Суттєво знизилася кількість студентів із низьким рівнем підготовки до валеологічного виховання учнів, яка з 67,05% на констатувальному етапі зменшилась до 17,1% - на прикінцевому етапі.

У контрольних групах відчутних змін не спостерігалось. Так, високий рівень підготовки до валеологічного виховання учнів на прикінцевому етапі, як і на констатувальному - був відсутній; середній рівень із 36,35% збільшився до 38,1%; низький рівень засвідчили 63,65% студентів (було 61,9%).

Отже, динаміка змін, що відбулись в експериментальних групах порівняно з контрольними групами, засвідчила ефективність визначених педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань, означеної проблеми. Воно відкриває перспективу для більш глибокого дослідження об'єктивних і суб'єктивних чинників, що впливають на ефективність підготовки педагога до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів і зокрема на формування валеологічної культури вчителя, підготовки його до розробки і впровадження сучасних педагогічних технологій валеологічного виховання і валеологічної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе „ Школа-ВУЗ”: автореф. дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / Н.П. Абаскалова.- Барнаул, 2000. - 22с.
2. Абдулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А. Абдулина // Высшее образование в России. - 1993. - № 3. - С. 165-170.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / Абульханова-Славская К.А. - М.: Наука, 1980. - 335 с.
4. Адєєва О.В. Здоровий спосіб життя майбутнього педагога, як складова культури його професійної діяльності // Наука і освіта.-2005.- №3-4.- С.102-104.
5. Адєєва О.В. Підготовка майбутніх педагогів до валеологічного забезпечення професійної діяльності, як педагогічна проблема // Педагогічні науки: зб. наук. пр. - Херсон: ХДУ, 2006. - Вип. 43.- С.209-212.
6. Адєєва О.В. Педагогічні умови підготовки педагога до валеологічного забезпечення професійної діяльності / О.В. Адєєва // Наука і освіта. - 2007. - №1-2.- С.111-113.
7. Адєєва О.В. Методика підготовки майбутніх педагогів до валеологічного забезпечення професійної діяльності / О.В. Адєєва // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). - №3. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – С.130-135.
8. Адєєва О.В. Проблема підготовки вчителів-практиків до валеологічного виховання учнів / О.В. Адєєва // Наука і освіта.-2008.- №1-2.- С.4-6.
9. Адєєва О.В. Валеологія в професійної діяльності вчителя початкових класів // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць

- (спецвипуск): матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [„Реалізація принципу наступності дошкільної та початкової ланок у контексті суб’єктної парадигми освіти”], (Слов’янськ, 17-18 трав. 2007р.) - Слов’янськ: Видавничий центр СДПУ, 2007. – С.27-30.
- 10.Адеєва О.В. Здоровий спосіб життя і валеологічна культура як складові частини професійного становлення вчителя: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. читань студентів і молодих науковців, присвячених педагогічній спадщині К.Д. Ушинського та В. О. Сухомлинського (Одеса, 18-19 трав. 2004р.) - Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. – С. 37-40.
- 11.Адеєва О.В. Народні ігри як ефективний засіб і форма оздоровчої діяльності молодших школярів : зб. науч. трудов матеріалов второй Всеукр. науч.-практ. конф. [“Психолого-педагогические аспекты развития личности в детские годы: актуальные проблемы народной педагогики”], (Симферополь, 5-6 окт. 2006г.) - Симферополь: „Таврия”, 2006. – С. 8-10.
- 12.Адеєва О.В. Стан здоров’я вчителів - як соціально-педагогічна проблема: зб. наук. праць за матеріалами IV Всеукр. наук.-практ. читань студентів і молодих науковців, присвячених педагогічній спадщині К.Д. Ушинського (Одеса, 16-17 трав. 2006р.) - Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2006. – С. 318-320.
- 13.Адеєва О.В. Проблема валеологічного забезпечення професійної діяльності вчителя: зб. наук. праць за матеріалами міжвузівськ. наук.-практ. конф. [“Формування патріотизму, моральності, культури, здорового способу життя у студентської молоді”], (Одеса, 24-25 травня 2006р.) - Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, Астропринт, 2006.- С. 160-162.
- 14.Аладар К. Йога для спортсменов / Аладар К.; [пер. с английского В. Кашниковой]. – М.: ФАСИР-ПРЕСС, 2002.-304 с.
- 15.Алексеев Н.А. Личностно ориетированное обучение; вопросы теории и практики / Алексеев Н.А. – Тюмень: из-во Тюменского гос. ун-та, 1995. – 95с.

- 16.Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования” / Л.И. Алешина. - Волгоград, 1998. - 20 с.
- 17.Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество / Амосов Н.М. — Донецк: Сталкер; М.: ООО: Изд-во АСТ, 2002. - 464 с.
- 18.Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Ананьев Б.Г. - М.: Ин-т психологи / АН СССР, 1977. - 380с.
- 19.Антропова М.В. Возрастно-половые особенности умственной работоспособности учащихся 14-17 лет // Новые исследования психологии и возрастной физиологии: статьи / М.В. Антропова - М.:, 1991. - С.111-116.
- 20.Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.М., Бородкина Г.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецова, Г.В. Бородкина // Педагогика. - 1995. - №2. - С. 26-28.
- 21.Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария, 1985 - № 6. - С. 55-58.
- 22.Апанасенко Г.Л. Валеология на рубеже веков / Г.Л. Апанасенко // Валеология.- 2000.- №1.- С.4-11
- 23.Апанасенко Г.Л. Эволюция, биоэнергетика и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. – С.-Петербург: Петрополис, 1992.- 123с.
- 24.Арнольд А.И. Человек и мир культуры: Введение в культурологию / Арнольд А.И.- М.: МГИК, 1992.- 237с.
- 25.Ащепков В.Т. Теоретические основы и прикладные аспекты профессиональной адаптации преподавателя высшей школы / Ащепков В.Т.- Майкоп: АГУ, 1997. – 290с.

26. Багаева И.Д. Профессионализм педагогической деятельности и основы его формирования у будущих учителей: автореф. дис. на соискание науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования”/ И.Д. Багаева. – Л., 1991. – 36 с.
27. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, -1990. - №1. - С. 22-27.
28. Батракова С.Н. Профессиональные ценности в структуре деятельности преподавателя высшей школы // Психолого-педагогические проблемы подготовки специалиста: статьи / С.Н. Батракова, В.Э. Тамарин. - Ярославль: ЯГУ, 1983. - С. 60-62.
29. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М.М. Безруких // Педагогика толерантности.- 1999. - №31 - С. 87-94.
30. Безруких Н. А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования”/ Н.А. Безруких. - Саратов, 2006.- 22 с.
31. Белкин А.С. Теория и практика витагенного обучения с голографическим методом проекции / Белкин А.С. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 1997.-17 с.
32. Белоловская Е. И. Педагогические основы обеспечения здоровья учителя: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика, история педагогики и образования” / Е.И. Белоловская. - Якутск, 2006. - 22с.
33. Бирюков Н.А. Педагогические условия валеологической подготовки студентов средствами физической культуры: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / Н.А. Бирюков.– Барнаул, 2000. - 21 с.

- 34.Бобрицька В.І. Валеологія: навчальний посіб. для студентів вищих закладів освіти / [В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова, Т.П. Данилюк та ін.]—К.: Академвидав, 2001. – Ч.1. – 145с.
- 35.Бойчук Ю.Д. Теоретико-методологічні основи формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя / Ю.Д. Бойчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2004. — N 6. — С. 3-9.
- 36.Бондаревская Е.В. Ценностные основы личностно ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Педагогика. - 1995. - №4. – С.29-36.
- 37.Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно ориентированного образования / Е.В. Бондаревская, Г.А. Бермус // Педагогика. - 1996, - №5.- С. 72-80.
- 38.Бондаренко Е.Г. Демократизация образования: основные принципы / Е.Г. Бондаренко, А.В. Козулин //Высшее образование в Европе. - 1991. - Т. XVI. - № 1. - С. 78-82.
- 39.Блажей С. Понятие «здоровый образ жизни» и его место в медицинском познании / С. Блажей // Философские вопросы медицины и биологии. – 1990. – Вып. 22.- С. 29-31.
- 40.Блюмкин В.А. Этика и жизнь / Блюмкин В.А. - М.: Политиздат, 1987. - 111 с.
- 41.Брадик Г.М. Реализация потребностно-информационного подхода в валеологическом образовании подростков: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / Г.М. Брадик.– С.- Петербург, 2000.- 20с.
- 42.Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности / Братусь Б.С.– М.: Мысль, 1980.-158 с.
- 43.Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И.И. Брехман // Вопросы философии.-1982.- №2. – С. 48-53.
- 44.Брехман И.И. Валеология- наука о здоровье / Брехман И.И. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 208 с.

45. Вайнер Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2003. - №2. – С.35-39.
46. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.05 „Соціальна педагогіка” / О.В. Вакуленко. – К., 2001 -24с.
47. Водопьянов В.И. Активный, здоровый образ жизни и нормология / В.И. Водопьянов // Методологические и социальные проблемы медицины и биологии – 1986. – Вып.6. – С.25-28.
48. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: метод. пособие для студентов высших учебных заведений / Вербицкий А.А.– М.: Высш. шк., 1991. – 207 с.
49. Власюк Г.І. Виховання у старшокласників прагнення до здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Г.І. Власюк. — К., 1995. — 191 с.
50. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: автореф. дис. на соискание науч. степени доктора пед. наук: спец.13.00.04 „Теория и методика профессионального образования” / М.Я. Виленский. - М.,1990. - 38 с.
51. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С. 9–11.
52. Виленский М.Я. Индивидуальность личности учителя и ее проявление в стиле жизни и профессиональной деятельности / М.Я. Виленский, О.В. Дашкевич, В.З. Коган: зб. научных трудов / науч. ред. академик РАО проф. В.А.Сластенина. - М.: «Прометей», 1993. - С.63-72.
53. Волков С.С. Необходимость создания системы валеологического образования в Украине // Валеологічна освіта та виховання: сучасні

- підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: статті / С.С. Волков. – Київ: Магістр-8, 1999. -С.15-17.
- 54.Воробьев Н.В. О педагогической культуре будущего учителя / Н.В. Воробьев, В.К. Суханцева, Т.В. Иванова // Педагогика.- 1997.- N 10. –С.13-18.
- 55.Выготский Л.С. Педагогическая психология: учебник для студентов высших учебных заведений / Выготский Л.С. / под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика. 1991. – 479 с.
- 56.Глинянова И.Ю. Формирование у студентов педагогического ВУЗа основ готовности к валеологической работе со школьниками: автореф. дис на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика профессионального образования” / И.Ю. Глинянова– Волгоград, 1995. – 25 с.
- 57.Гогоулан М. Система здоровья НИШИ / Гогоулан М. – К.: Здоров'я, 1996. – 178 с.
- 58.Голобородько Г. П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка” / Г.П. Голобородько. — Харків, 1997. — 19с.
- 59.Гоноболин Ф.Н. Психология: учебник [для студ. высш. пед. учеб. зав.]. / Гоноболин Ф.Н. - М.: Просвещение, 1973. - 240 с.
- 60.Гончаренко М.С. Освітні проблеми валеології / М.С. Гончаренко: зб. матеріалів між нар. наук.-практ. конф. з валеології [„Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”], (Дніпропетровськ 22-24 жовт. 1996 р.) - Дніпропетровськ: ДніпрДУ, 1997. - С.28-32.
- 61.Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук В.П. – Луганск: Альма матер, 2003. –376 с.

- 62.Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та практичний аспект) / Гриньова В.М. – Харків: Основа, 1998. – 300 с.
- 63.Давидович В. Е. Сущность культуры / В. Давидович, Ю. Жданов. – Ростов-на-Дону: изд-во Ростовск. Ун-та, 1979.- 263 с.
- 64.Даниленко О.В. Душевное здоровье в контексте культуры: автореф. дис. на соискание степени доктора культурологии: спец. 26.00.01 „Теория и история культуры” / О.В. Даниленко. – М., 2000. - 38 с.
- 65.Демин М.В. Природа деятельности / Демин М.В. – М.: изд-во МГУ, 1985. – 168 с.
- 66.Державна національна програма “Освіта” Україна ХХІ століття. - К.: Райдуга, 1994.-26 с.
- 67.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.: Райдуга, 1996. – С.19-27.
- 68.Днепров С.А. Педагогическое сознание: теория и технологии формирования у будущих учителей: Монография // Образование: исследовано в мире [Электрон. ресурс]: Международный научный педагогический интернет-журнал с библиотекой-депозитарием = oimru / URL: <http://www.oim.ru>.
- 69.Долгих С.Н. Диагностика здоровья: учебн.-метод. реком. [для сам. работы студ. 1-2 к. всех факультетов] / С.Н. Долгих, Г.В. Степанова. – Луганск: ЛГПУ, 2000. – 21 с.
- 70.Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства: зб. матеріалів міжнар. наук. симпозіуму, 9-11 лип. 1998р. / наук. ред. проф. Р.Т. Раєвський.- Одесса: ТЕС, 1998.- С.10.
- 71.Дружилов С.А. Профессиональная компетентность и профессионализм педагога / С.А. Дружилов // Сибирь. Философия. Образование. – Научно-публицистический альманах: СО РАО, ИПК - Новокузнецк. – 2005. - Выпуск 8, – С.26-44.

72. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на соискание степени доктора пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / А.Д. Дубогай. - К., 1991. — 38 с
73. 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.
74. Дурай-Новакова К.М. Основы и закономерности процесса формирования профессиональной готовности к педагогической деятельности: автореф. дис. на соискание науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика профессионального образования” / К.М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 46с.
75. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. Дьяченко, Л. Кандыбович. – Минск: Беларускнига, 1976. – 175с.
76. Дыхан Л.Б. Педагогические условия валеологизации образовательной среды младших школьников: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика и история педагогики” / Л.Б. Дыхан. – Ростов на Дону, 2001. - 20с.
77. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности / Елисеев О.П. -Спб.: Питер, 2006.- 512с.
78. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: авторефер. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Н.Н. Завидівська. – К., 2002.- 20с.
79. Загвяздинский В.А. Педагогическое творчество учителя / Загвяздинский В.А. - М.: Наука, 1987. - 37с.

80. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Зайцев Г.К. – [3-е изд.]. – М.: Детство – Пресс, 2001. – 160с.
81. Закон України «Про внесення змін і доповнень до Закону Української РСР «Про освіту» (Закон України «Про освіту»). - К.: Генеза, 1996. - 36 с.
82. Закон України «Про загальну середню освіту» // Урядовий кур'єр. - 1999. - № 125-126. - С.5-8.
83. Закон України «Про охорону дитинства» // Урядовий кур'єр. - 2001. - № 23. - С.1-6.
84. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / С.А. Закопайло . - К., 2003.-21с.
85. Здоровьесберегающие разминки на уроке / [В.А. Лыкова, И.А. Груздевич, М.Г. Дидич и др.] ; под ред. В.А. Лыковой.- К.: Дельта, 2007. -62 с.
86. Злобин Н.С. Деятельность – труд – культура // Деятельность: теория, методология, проблемы: статьи / Н.С. Злобин - М.: Политиздат, 1990. – С. 111-123.
87. Зорина Л.Я. Отражение идей самоорганизации в содержании образования / Л.Я. Зорина // Педагогика. – 1996. - №4. – С.105-109.
88. Зубалій М.Д. Складові здорового способу життя / М.Д. Зубалій, С.А. Закопайло // Завуч — 2000. — № 20–21. — С. 29.
89. Зязюн І.А. Педагогічна майстерність: підручник / Зязюн І.А. - К.: Вища шк., 1997. - 349 с.
90. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб / Зязюн І. А. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
91. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР.- № 4. - Т.45.- 1982. - С. 29-33.
92. Ильенко Э.В. Философия и культура / Ильенко Э.В. - М.: МГКИ, 1991. –

360 с.

- 93.Исаев А.А. Человек и мир культуры: Введение в культурологию / Исаев А.А. –М.: МГИК, 1992. – 237 с.
- 94.Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателей высшей школы: воспитательный аспект: учебное пособие / Исаев И.Ф. - Белгород: БГПИ, 1992.- 52 с.
- 95.Казначеев В.П. Валеологический аспект современной российского воспитания / В.П, Казначеев // Вестник Новосибирского отделения АПН.- 1998.- №4 – С. 34-37.
- 96.Казначеев В.П. Введение в проблемы общей валеологии / В.П.Казначеев // Валеология.- 1996.- № 4.- С. 70-74.
- 97.Карпова Э.Э. Категория качества в теории и практике подготовки будущего учителя к профессиональной деятельности: дис. ... доктора пед. наук.13.00.04 / Карпова Элла Эдуардовна. - М., 1993. – 290 с.
- 98.Касенок Д.Э. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец.13.00.02 ”Теория и методика обучения и воспитания” / Д.Э. Касенок.- Витебск, 1998. -24 с.
- 99.Кинкадзе Ю.В. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / Ю.В. Кинкадзе. -Тбилиси, 1990. -22 с.
100. Пути в профессионализм (Психологический анализ): Учебное пособие / Е.А. Климов.– М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 320 с.
101. Книш Т.В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Т.В. Книш. - Луцьк, 2001. – 21с.

102. Ковалева О.И. Личностно ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья: дис. ...канд. пед. наук 13.00.08 / Ковалева Олеся Ивановна. - Ставрополь, 2004.- 236 с.
103. Колбанов В.В. Двигательная активность, образ жизни и здоровья учащихся, студентов, педагогов // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: статьи / В.В. Колбанов – Гродно, 2001. - С.214-216.
104. Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины и определения / Колбанов В.В. - [2-е изд.]. – СПб.: Реан, 2000. – 253 с.
105. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Факультативный курс: учеб. пособие [для 9–10 кл.] / Д.В. Колесов, Р.Д. Марш. - М.: Просвещение, 1989. -192 с.
106. Команєва О. Валеологія: Школа здоров'я: навчальний посібник [для 2-3 кл. чотирирічної початкової школи] / Команєва О. - К.: Літера, 1999. - 80 с.
107. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.01 „Загальна педагогіка” / С.М. Кондратюк. — К., 2003. — 20 с
108. Конституція України (Основний закон). – К., 1999. – 58 с.
109. Коржова М.Е. Здоровьезберегающая технология осуществления образования в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 ”Общая педагогика”, 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования” / М.Е. Коржова. – Челябинск, 2007.- 22с.
110. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Г.Л. Кривошеєва.— Луцьк, 2001. - 20 с.

111. Кудрявцев Т.В. Исследование психологических особенностей профессионального становления личности // Методологические проблемы повышения эффективности психолого-педагогических исследований: статьи / Т.В. Кудрявцев. – М., 1985. – С. 132-143.
112. Кулюткин Ю.Н. Психологическая природа деятельности педагога / Творческая направленность деятельности педагога: статьи / Ю.Н. Кулюткин // – Л., 1978. – С. 7-10.
113. Курлянд З.Н. Формирование и развитие профессиональной устойчивости учителя: автореф. дис. на соискание науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика профессионального образования” / З.Н. Курлянд. – Одесса, 1992. – 37 с.
114. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Кузьмина Н.В. - М.: Просвещение, 1990.- 103 с.
115. Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя / Кузьмина Н.В. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1967. – 183 с.
116. Лапаенко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка” / С.В. Лапаенко— Київ, 2000. — 23 с.
117. Лаптев А.П. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / А.П. Лаптев // Теория и практика физической культуры - 1986. - № 7. - С. 13–17.
118. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля школьника / Лебедева Н.Т.— Минск: Нар. асвета, 1996. - 145 с.
119. Лебедченко С.Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф.дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования” / С.Ю. Лебедченко. - Волгоград 2000. — 21 с.

120. Левина М.М. Технология обучения, роль в структуре педагогического знания (Разработка и внедрение гибких технологий обучения педагогическим дисциплинам) / Левина М.М.- М.: МГПИ им. В.И.Ленина, 1991.- 64 с.
121. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции: Курс лекций / Леонтьев А.Н. - М.: МГУ, 1994. - 62 с.
122. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / Леонтьев А.Н. – М.: Политиздат, 1977 – 304 с.
123. Линенко А.Ф. Теорія і практика формування готовності студентів педагогічних вузів до професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед наук : спец. 13.00.04. „ Теорія та методика професійної освіти”/ А.Ф. Линенко. – К., 1996. – 96 с.
124. Ломов Б.Ф. Проблема личности в психологической науке / Ломов Б.Ф. - М.: Наука, 1988. -111 с.
125. Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности учителя в процес се профессиональной подготовки: автореф. дис. на соикание степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / В.А. Магин.– Ставрополь, 1999. –25 с.
126. Магура Н.Л. Біологія навколишнього середовища / Магура Н.Л.- К.: Грамота, 2001. — 96 с.
127. Малахов Г. П. Лечебное дыхание: практический опыт / Малахов Г. П. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 160 с.
128. Маркарян Э.С. Исходные посылки понимания культуры как специфического способа человеческой деятельности : сб. науч. статей: Философские проблемы культуры / науч. ред. Н.З.Чавчавадзе. - Тбилиси: ТГУ, 1980. - С. 25-31.
129. Маркарян Э.С. Культура как система: общетеоретический и методологический аспекты проблемы / Э.С. Маркарян // Вопросы философии. -1984. - №1. – С. 113-122.

130. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова - М.: Просвещение, 1993.-193 с.
131. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Меншин, А. В. Меншин. - Ростов н/Д.: Фенікс, 2002.-384 с.
132. Міне А.О. Педагогічні умови формування валеологічних знань майбутніх вчителів фізичної культури / А.О. Міне // Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- 2004. -N1. -С. 34-41.
133. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях / Л.М. Митина // Вопросы психологии. - 1997. - № 4. - С.45-48.
134. Міхеєнко О.І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О.І. Міхеєнко. — Одеса, 2004. — 21 с.
135. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И.В. – К: Здоров'я, 1989. - 272 с.
136. Мурза В.П. Стан здоров'я населення у віковому аспекті та причини, що зумовлюють його погіршення // Зб. матеріалів міжнар. наук. симпозиуму / Загальний уклад.- Р.Т. Раєвський.- Одеса: ТЕС,1998.- С.27
137. Настенко Л.Г. Методологічні засади культурологічної складової професійної підготовки майбутнього вчителя / Л.Г. Настенко // Наука і сучасність: зб. наук. праць Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (Педагогічні науки). – Вип. 2. - Ч. 4– К.: Логос, 1999. – С. 72-84.
138. Настенко Л.Г. До питання розробки змісту і структури культурологічної складової професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя / Л.Г. Настенко // Наукові записки: зб. наук. статей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Педагогічні науки). – Вип.41. – К.: НПУ, 2001. – С. 170-172.

139. Національна доктрина розвитку освіти України // Освіта України. - 2001. - № 29.
140. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту //Урядовий кур'єр.- 2004.- 6 жовтня.
141. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогов до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Нестеренко Вікторія Володимірівна. - Одеса, - 2003.- 228 с.
142. Немов Р.С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики: учеб. [для студ. высш.пед.учеб. зав.]: в 3 кн. / Р.С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 640с. – (Психология: в3 кн., кн.3.
143. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. [для студ. высш. учеб. зав.] / Никифоров Г.С. - СПб.: Питер, 2003. – 445с.
144. Овчинникова Л.Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Общая педагогика” / Л.Н. Овчинникова. - Екатеринбург, 2003. — 21с.
145. Основи законодавства України про охорону здоров'я. - К., 1994.
146. Панова Н.П. Подготовка будущих учителей к валеологической деятельности в школе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования”/ Н.П. Панова. - Хабаровск, 2002. –24 с.
147. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пос. / [Е.В.Бондаревская , С.В.Кульневич и др.].- М.: Ростов н/Д.: Учитель, 1999. - 560 с.
148. Пермяков А.А. Внешнешкольное физическое воспитание подростков. К.: Рад. школа, 1989. — 151 с. – Библиогр.: с. 148-149.
149. Петленко В.П. Основы валеологии. Книга первая. – Киев.: Олимпийская литература, 1998. – 433 с. – Библиогр.: с. 429-431.

150. Поташнюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III- IV рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / І.В. Поташнюк. — К., 2000. — 22с.
151. Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України: Указ президента України від 07.12.00 №1313/2000 // Інформаційний вісник: вища школа. 2002. - №7. - С. 50-51.
152. Про організацію Виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 09.08.01 №960 "Про затвердження заходів щодо виконання Концепції розвитку охорони здоров'я населення України": Наказ МОН України від 25.09.01 №654 // Інформаційний вісник: вища школа. 2002. - №7. - С. 56-59.
153. Про невідкладні заходи щодо запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу: Указ президента України від 01.11.2000 3118/2000 // Інформаційний вісник: вища школа. 2002. - №7. - С. 38-39.
154. Про формування здорового способу життя дітей та підлітків і заборону тютюнокуріння в навчальних закладах та установах МОН України: Наказ МОН України №612 від 10.09.03 // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. - 2003. - №20. - С. 29-30.
155. Програма інтегрованого курсу «Основи валеології та медичних знань» (1-10 класи, 332 год.) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. - № 17-18. - 1994. - К.: Освіта, 1994. - С.3-49.
156. Програма шкільного інтегративного курсу «Валеологія» // Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. - К.: Освіта, 1994. - С.36-72.
157. Програма дисциплін „Основи здоров'я для 5-9 класів” // Здоров'я та фізична культура. —№ 22-24. - 2006.
158. Програми для загальноосвітніх шкіл. Охорона життя і здоров'я учнів 1-11 класи. - К.: Перун, 1996. - 44 с.
159. Програми з валеології для вищих закладів освіти / Укл. О.О. Кومانєва. — К.: ІЗМН, 1997. — 128 с.

160. Програми з валеології для вищих закладів освіти / [В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.].– Полтава, 1998. – 56 с.
161. Психологія і педагогіка життєтворчості: навчально – методичний посібник / [Ред. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г.Єрмаков та інш.].- К., 1996.- 792 с.
162. П'ясецька Н. А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Н. А. П'ясецька. - К., 2004.-20с.
163. Радугин А.А. Философия: курс лекцій / Радугин А.А. –М.: Центр,2001. – 272 с.
164. Резниченко А.В. Профессионально-нравственное самовоспитание студентов как условие развития педагогической культуры будущего учителя: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.02 „Теория и методика обучения и воспитания” / А.В. Резниченко Ростов н/Д. , 1999. - 23 с.
165. Рогов М.Г. Мотивационные аспекты деятельности преподавателей // Оптимизация учебного процесса в условиях многоуровневой системы высшего образования. - Казань: КГТУ, 1996. -С. 137-138.
166. Романенко В.А. Двигательные способности человека / Романенко В.А. – Донецк: Новый мир УКЦентр, 1999.- 336с.
167. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л. –[3-е изд.].- СПб.: Питер, 2003. – 713 с.
168. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности / Санникова О.П. - Киев – Одесса, 1995.-334 с.
169. Свириденко С.О. Формування ціннісних орієнтацій як чинник духовного здоров'я особистості / С.О. Свириденко // Проблеми освіти. - К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2002. - Вип.29. - С. 72-78.

170. Сейтешев Н.В. Пути профессионального становления учащейся молодежи: Профпедагогика / Сейтешев Н.В. - М.: Высшая школа, 1988.- 336 с.
171. Сенников С.А. Организационно - педагогические условия становления „Школы укрепления здоровья”: автореф. дис. на соискание учен. степени кан. пед. наук: спец.13.00.01 „Общая педагогика” / С.А. Сенников. - М., – 2004. – 20 с.
172. Сериков Г.С. Педагогическое обеспечение здоровьезбережения. – Челябинск: Здоровье, 1998. -79 с.
173. Сериков Г.Н., Сериков С.Г. Здоровьезбережение в гуманном образовании: [монография] / Г.Н. Суриков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск, 1999.-242 с.
174. Сидоренко Т.Д. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя у процесі навчання: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец.13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Т.Д. Сидоренко.– К., 2002.- 20 с.
175. Сичов С.О. Формування потреби фізичного самовдосконалення у студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка” / С.О. Сичов. — К., 2002. — 17с.
176. Симоненко С.М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке: автореф. дис. на соискание учен. степени кан. пед.наук: спец.13.00.01 „Общая педагогика” / С.М. Симоненко. - Усурийск, 2002. –26 с.
177. Сластелин В.А. Профессиональная готовность учителя к воспитательной работе: содержание, структура, функционирование / В.А. Сластелин // Профессиональная подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. - М.: МГПИ, 1982. - С. 14-28.

178. Слостелин В.А. Учитель в инновационных образовательных процессах / В.А. Слостелин // Известия Российской Академии образования. - 2000. - № 3. - С. 73-79.
179. Слостенин В.А. Формирование профессиональной культуры учителя: учебное пособие / В.А. Слостенин. - М.: Прометей, 1993. -177 с.
180. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы / Смирнов Н.К. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
181. Созонюк О.С. Психологічна культура у педагогічній діяльності вчителя / О.С. Созонюк // Зб.наук.пр. – Рівне: Тетіс, 2000. – С. 433-436.
182. Созонюк О.С. Детермінанти розвитку психологічної культури вчителя / О.С. Созонюк // Зб. наук. пр. – Рівне: Волинські обереги, 2002. – С. 122-124.
183. Соловьев Г.М. Образование и здоровье: Комплексная программа Ставропольского государственного университета / Соловьев Г.М. - Ставрополь: изд-во СГУ, 2002.-48с.
184. Соловьев Г.М. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края. / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: Сервисшкола, 2003.- 496с.
185. Социально-биологические проблемы физической культуры и спорта / [М.М. Бака, В.С. Бойко, И.В. Мурахов и др.]. - К.: Здоров'я, 1999. – 114с.
186. Социология культуры: учеб. пособие /Сост Л. Н. Коган. - Екатеринбург: УрГУ, 1992. - 117 с.
187. Ставская Н.Р. О проблеме соотношения категорий "культура" и "деятельность" / Н.Р. Ставская, Э. И. Комарова, И.И. Булычев Культура как целостное явление: Проблемы и методология изучения: сб. научн. ст. / отв. ред. Е. Зазерский. Л., 1983.- С. 29-31.
188. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: учебное пособие /Татарникова Л. Г. - СПб.: Петроградский и К^о, 1995. -352 с.
189. Тригуб Н. А. Формирование валеологической культуры педагога: автореф. дис на соискание степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. „Теория

- и методика профессионального образования” / Н. А. Тригуб. - Казань, 1999.- 24 с.
190. Тимченко А. Рабочая книга практического психолога / Тимченко А., Шапарь В., Швыдченко В. - М.: АСТ; Харьков: Торгсин, 2005.-672 с.
191. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие/ Сост. Ж. Холодов, В. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
192. Философский энциклопедический словарь / [редкол. С.С. Аверинцев, А.Э. Араб-Оглы, Л.Ф. Ильичев и др.] М.: Советская энциклопедия, 1989. – 326 с.
193. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Фопель К.; [пер. с нем М. Полякова]. – М.: Генезис, 2007. – 267 с.
194. Формирование профессиональной культуры будущего учителя: учебное пособие / сост. В.А. Сластенин. – М.: Прометей, 1993. – 177 с.
195. Халупо О.И. Формирование коммуникативной культуры у студентов технического вуза при изучении иностранных языков. автореф. дис. на соискание степени канд. пед. наук: спец./ О.И. Халупо. - Челябинск. 2002.- 21 с.
196. Хруцкий К.С. Аксиологический поход в современной валеологии: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филос. наук: спец. 09.00.13 „Философия антропология и философия культуры” / К.С. Хруцкий.– Новгород, 2000. – 26 с.
197. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” – К.: Освіта, 1998. – 48 с.
198. Цільова комплексна програма "Вчитель" // Освіта України. - 1996. - №64. -27 серпня.
199. Цокур О.С. Ккатегорія свідомості в теорії та практиці професійної підготовки вчителя: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О.С. Цокур.- К.,1998. – 32с.

200. Чернишова Е.Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини: автореф. дис. на здобуття ступеня кан. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / Е.Р. Чернишова - К., – 2004. -24с.
201. Чошанов М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: метод. пособие / М. А. Чошанов. - М. : Нар. образование, 1996. - 157 с.
202. Шахненко В.І. Абетка здоров'я: Уроки валеології в 2-му класі: посібник [для вчителя] / В.І. Шахненко, Г.Г. Нездолій. - Харків: Ранок, 2000. - 192 с.
203. Шахненко В.І. Про створення інтегрованого курсу «Основи здоров'я і безпеки життєдіяльності» для 12-річної моделі загальноосвітньої школи України / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова // Педагогічні науки: зб.наукових праць Бердянського держ. пед. ін-ту ім. П.Д.Осипенко - Бердянськ: БДПІ, 2000. - № 3. - С.77-86.
204. Школу здоров'я - створюємо самі! (порадник для педагогів, управлінців, творчих учителів). - Харків: Харківський обласний науково-методичний інститут безперервної освіти, 2002. - 36 с.
205. Шмалей С.В. Медицинская и психолого-педагогическая профилактика школьной неуспеваемости и социальной дезадаптации / С.В. Шмалей // Культура здоров'я як предмет освіти: зб. наук. праць. – Херсон: Персей, 2002. – С.271-277.
206. Шмалей С.В. Валеологічний супровід освітнього процесу в навчальному закладі / С.В. Шмалей і // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ, 2005. Вип.31.-№31.–Т.3.–С.178-183.
207. Энциклопедия современного массажа. – М.: ООО Фирма - изд-тво АСТ, 1998. – 432 с.
208. Якиманская И.С. Разработка технологии личностно ориентированного обучения / И.С. Якиманская // Вопросы психологии, 1995.- №2.- С. 31-42.

209. Buzan T. Mind Maps for Kids: Max Your Memory and Concentration: Harper Collins UK, 2005.- 128 p.
210. Maslow A. Motivation and Personality - N.-Y., -1954.- 136 p.
211. Vogel W.H. Coping, stress, stressors and health consequences // Neuropsychobiology. -1985. -Vol.13. -№3. -P. 129-135.
212. Cooper K. The new Aerobics. –New York: M. Evans, 1970. – 275 p.

Додаток А

Анкета визначення рівня підготовки до валеологічного виховання
учнів за показниками імперативно-когнітивного компонента валеологічної
культури вчителя

Анкета є анонімною

Укажіть Ваш вік _____ Ваш педагогічний стаж: до 5р. 5р. 10р. більше

Стать ж/ч

Стан родини одружений так/ ні Діти є / немає

(потрібне підкреслити)

(Підкресліть вірне висловлювання, відповідь)

1. Здоров'я - це:

А.рівень адаптаційних можливостей організму, його здатності адекватно реагувати на зовнішні впливи й пристосовуватися до виникаючих умов проживання, це ступінь стійкості життєвих сил людини в умовах, що змінюються (екологічних, соціальних та ін.).

Б.оптимальний рівень фізичних кондицій людини;

В.відсутність хвороби.

2. Здоров'я людини залежить:

А.від спадкоємних особливостей організму і є результатом взаємодії цих особливостей з умовами навколишньої дійсності;

Б.тільки від спадкоємних особливостей організму;

В.від способу життя, що веде людина.

3. Що впливає на здоров'я людини, але не залежить від неї?

А. генотип;

Б. соціально-економічні умови життя;

В. спосіб життя.

4. Які дії людини позначаються на її здоров'ї?

А. відсутність шкідливих звичок;

Б. вступ до шлюбу;

В. відмінне навчання у ВНЗі.

5. Якими діями людина може свідомо впливати на стан власного здоров'я?
- А. дотримання оптимального режиму праці й відпочинку;
 - Б. розвивати охорону здоров'я;
 - В. вступити до ВНЗу
6. Які показники артеріального тиску можна розглядати як стандартні для здорової людини:
- А. систолічний 110-135 мм рт. ст.
діастолічний 60-90 мм рт. ст.;
 - Б. систолічний 120-145 мм рт.ст.
діастолічний 70-100 мм рт. ст.;
 - В. систолічний 80-115 мм рт. ст.
діастолічний 50-80 мм рт. ст.
7. Які людські якості (рисип особистості) можуть позитивно впливати на стан здоров'я?
- А. енергійність, самоконтроль, надмірно високий рівень домагань;
 - Б. безпосередність (природність), доброзичливість, наявність почуття гумору;
 - В. агресивність, егоцентричність (егоїзм), істероїдність
8. Які людські якості (рисип особистості) можуть негативно впливати на стан здоров'я?
- А. сумлінність до педантичності, прямолінійність, безкомпромісність;
 - Б. урівноваженість, цілеспрямованість, наявність почуття обов'язку;
 - В. моральність (чесність, совісність і ін.), незалежність, цілеспрямованість;
9. Що в домашніх умовах можна й потрібно робити для зміцнення власного здоров'я?
- А. відпочивати, дивитися телевізор;
 - Б. багато їсти;
 - В. виконувати гігієнічну гімнастику.

10.Що в домашніх умовах людина може робити для зміцнення здоров'я своїх близьких (чоловіка (дружини), батьків, дітей)?

- А. звести спілкування з ними до мінімуму;
- Б. контролювати виконання ними гігієнічних процедур;
- В. створювати атмосферу любові й поваги.

На Вашу думку, чи мають вплив на здоров'я учнів:

(Підкресліть вірну відповідь)

1. Освітлення у класі

- А. Так.
- Б. Не має.
- В. Важко відповісти.

2. Наявність часу для проведення фізкульт. хвилинки

- А. Так.
- Б. Не має.
- В. Важко відповісти.

3. Кількість дітей у класі

- А. Так.
- Б. Не має.
- В. Важко відповісти.

4. Невідповідність шкільних меблів віковим показникам

- А. Так.
- Б. Не має.
- В. Важко відповісти.

5. Провітрювання приміщення

- А. Так.
- Б. Не має.
- В. Важко відповісти.

6. Не правильна організація навантаження на уроці

А. Так.

Б. Не має.

В. Важко відповісти.

7. Дотримання викладачем норм здорового способу життя

А. Так.

Б. Не має.

В. Важко відповісти.

8. Кількість "важких" уроків у розкладі

А. Так.

Б. Не має.

В. Важко відповісти.

9. Психологічний клімат у колективі

А. Так.

Б. Не має.

В. Важко відповісти.

10. Велика кількість форм навчальної діяльності на уроці

А. Так.

Б. Не має.

В. Важко відповісти.

(Підкресліть вірне висловлювання, відповідь)

1. Що в умовах навчальної діяльності може привести до порушення здоров'я?

А. порушення концентрації уваги, зниження темпу роботи;

Б. надмірні навчальні навантаження;

В. погані погодні умови.

2. Які правила в навчальній діяльності потрібно дотримувати, щоб вона не призвела до погіршення здоров'я?

А. стежити за правильним положенням постави;

Б. дотримувати раціонального режиму праці й відпочинку;

- В. доброзичливо поводитися з учнями (однокурсниками).
3. На який день тижня потрібно планувати мінімум навчального навантаження?
- А. понеділок;
 - Б. четвер;
 - В. п'ятниця.
4. Що може зробити вчитель для підвищення ефективності уроку?
- А. уникати утруднень і порушень у роботі;
 - Б. використовувати активні форми та методи навчання;
 - В. надавати учням можливість регулярно відпочивати.
5. Що може зробити вчитель під час уроку для підвищення працездатності учнів?
- А. запропонувати їм контрольну роботу;
 - Б. провести фізкульт. хвилинку;
 - В. регулярно провітрювати приміщення.
6. Що при викладенні нового матеріалу повинен враховувати вчитель?
- А. індивідуальні особливості кожного учня;
 - Б. час, відведений для викладення нового матеріалу;
 - В. зв'язок нового матеріалу з попереднім.
7. Що на робочому місці може робити педагог (вчитель) для збереження власного здоров'я?
- А. більше рухатися;
 - Б. виконувати вправи для профілактики стресу;
 - В. виконувати з учнями вправи фізкульт. хвилинки.
8. Що потрібно враховувати при плануванні уроку щоб він не вів до погіршення здоров'я учнів?
- А. психофізичний стан учнів;
 - Б. свій настрій і стан свого здоров'я;
 - В. вимоги керівництва.

9. Що на робочому місці може робити педагог (учитель) для збереження здоров'я своїх колег та учнів?

- А. проводити спортивні заходи;
- Б. контролювати роботу їдальні;
- В. подолати з негативними емоціями.

10. Що на робочому місці може робити педагог (учитель) для збереження здоров'я своїх учнів?

- А. не ставити поганих оцінок;
- Б. створювати сприятливу психологічну атмосферу;
- В. стежити за їхньою поставою.

Додаток Б

Опитувальний лист

для визначення рівня підготовки до валеологічного виховання учнів за показниками операційно-діяльнісного компонента валеологічної культури

вчителя

Укажіть Ваш вік _____ Ваш педагогічний стаж: до 5р. 5р. 10р. більше

Стать ж/ч

Стан родини одружений так/ ні Діти є / немає

(потрібне підкреслити)

Чи стежите Ви за своїм здоров'ям?

(Підкресліть вірну відповідь)

1. Я регулярно стежу за своїм пульсом та артеріальним тиском

А. Так

Б. Ні

2. Я веду щоденник самоспостереження за своїм станом

А. Так

Б. Ні

3. Я регулярно контролюю свій емоційний стан

А. Так

Б. Ні

4. Я регулярно проходжу реальний медичний огляд

А. Так

Б. Ні

Чи підтримуєте Ви здоровий спосіб життя?

(Підкресліть вірну відповідь)

1. Я регулярно контролюю правильністю свого харчування

А. Так

Б. Ні

2. Я уникаю шкідливі звички (уживання алкоголю, наркотиків, паління)

А. Так

Б. Ні

3. Я регулярно дотримую оптимального рухового режиму та займаюсь загартуванням

А. Так

Б. Ні

4. Я регулярно дотримуюся раціональної організації режиму праці й відпочинку

А. Так

Б. Ні

Чи вмієте Ви проектувати навчально-виховний процес відповідно норм валеології?

(Підкресліть вірну відповідь)

1. Я використовую валеологічні норми під час планування своєї професійної (навчальної) діяльності

А. Так

Б. Ні

2. Я вмію проводити здоров'язберігаючий моніторинг уроку (заняття)

А. Так

Б. Ні

3. Я вмію використовувати здоров'язберігаючі технології навчання

А. Так

Б. Ні

4. Я проводжу валеологічну просвіту серед учнів та їх батьків (товаришів, батьків)

А. Так

Б. Ні

Додаток В

Опитувальний лист

для визначення наявності спрямованості до відтворення здоров'язбереження
як життєвої моральної норми

Укажіть Ваш вік _____ Ваш педагогічний стаж: до 5р. 5р. 10р. більше

Стать ж/ч

Стан родини одружений так/ ні Діти є / немає

(потрібне підкреслити)

1. Чи вважаєте Ви за необхідне дотримуватися здорового способу життя?

А. Так

Б. Ні

2. Чи вважаєте Ви за необхідне дотримуватися валеологічних норм у своїй повсякденній та професійній діяльності?

А. Так

Б. Ні

3. Чи вважаєте Ви необхідним під час спілкування створювати сприятливу емоційну атмосферу?

А. Так

Б. Ні

4. Чи вважаєте Ви за необхідне пропаганду ціннісного відношення до здоров'я?

А. Так

Б. Ні

Додаток Д

Експериментальна програма курсу „Фізичне виховання” для педагогічних спеціальностей III-IV курс

Передмова

Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Національній доктрині розвитку освіти в Україні та Національній програмі “Діти України”, де здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави

Вчителю належить велика роль у формуванні здорового способу життя учнів. Він є ключовою фігурою навчально - виховного процесу, ефективність котрого визначається не тільки професійною компетентністю вчителя, але багато в чому залежить від його психічного і фізичного благополуччя, ставлення до свого здоров'я і здоров'я учнів. Його неповторна індивідуальність як носія валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним джерелом здоров'я у навчально-виховному процесі.

Обираючи навчальну дисципліну „Фізичне виховання” базовою для підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, ми виходили з того, що вона має можливість сприяти формуванню валеологічної культури майбутнього вчителя за рахунок органічного сполучення двох складових: обов'язкової (базової), що пов'язана з фізичним розвитком людини і укріпленням здоров'я, фізичного стану засобами навчання різновидам рухової активності, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, та варіативної складової, що передбачає можливість спрямування курсу „Фізичне виховання” на усвідомлення засобів створення здоров'язберігаючого середовища у повсякденній, навчальній та професійно-педагогічній діяльності.

За своєю структурою експериментальна програма складається з чотирьох навчальних модулів під загальною назвою „Фізичне виховання і

здоров'язберігаючи технології навчання" і на кожний курс припадає по два модулі. Структуру кожного навчального модуля експериментальної програми становлять 5 блоків: контрольнo-діагностувальний, основний блок з фізичного виховання, заліково-діагностувальний блок та два варіативні блоки, призначення яких визначалось: актуалізацією знань та досвіду студентів з фізичного виховання у контексті їхнього здоров'я, поширенням цих знань на сферу професійно-педагогічної діяльності вчителя.

Мета експериментальної програми: підготовка студентів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Завдання експериментальної програми:

- формування рухових вмінь та навичок;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- поліпшення психічного стану, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, шляхах і засобах підтримки й зміцнення високої працездатності людини що навчається;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- прилучення студентів до норм здорового способу життя;
- формування в студентів відношення до здоров'я як цінності;
- освоєння студентами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури;
- розвиток особистісних та загальних якостей, що сприяють підготовці майбутніх вчителів до валеологічного виховання учнів;
- надання студентам знань і вмінь необхідних для організації валеологічного виховання учнів, розв'язання педагогічних ситуацій з урахуванням вимог збереження та зміцнення їх здоров'я.

Програмний матеріал представлено трьома складовими: теоретичної, методичної й практичної.

Теоретичний матеріал за своїм змістом має професійно-прикладний характер і спрямований на підготовку студентів до свідомого врахування валеологічних норм в організації власної навчальної діяльності так майбутньої професійної діяльності. Він реалізовується під час практичних занять фізичним вихованням; в процесі самостійної роботи студентів і представляється за результатами науково-дослідницької роботи студентів (підготовка доповідей, рефератів, підготовка до наукових студентських конференцій).

Методичний матеріал спрямований на формування у студентів вмінь самодіагностики та самоконтролю свого власного фізичного та психічного стану, їх підтримки в процесі навчальної діяльності.

Практичний матеріал спрямований на оволодіння студентами уміннями та навичками щодо управління власним фізичним станом та його удосконалення, використання цих навичок і вмінь для організації навчальної діяльності учнів.

По закінченню вивчення курсу студенти повинні знати:

рівні організації організму людини, регуляцію психофізіологічних функцій;

принципи здорового способу життя;

фактори освітнього середовища, що мають негативний вплив на здоров'я;

принципи й відмітні риси здоров'язберегаючих освітніх технологій.

Повинні вміти:

попереджати в себе стомлення й перевтому;

застосовувати оздоровчі методики;

контролювати негативні чинники, що можуть впливати на стан здоров'я під час навчально-виховного процесу;

проектувати навчально-виховний процес з урахуванням норм валеології.

| Модуль | Структура | Назва | Теми | Практ. занят. | Сам. роб. | Разом |
|---------------------|----------------------------|---|---|---------------|-----------|-------|
| 1 (V семестр) | Основна складова модулю | Легка атлетика | 1.Біг на середні та довгі дистанції: 2000 м, 3000 м, 6000 м. | 18 | 4 | 22 |
| | Варіативна складова модулю | Здоров'я його показники та чинники, що мають на нього вплив. | 1.Загальна характеристика чинників, що визначають стан здоров'я людини | 4 | 2 | 6 |
| | | | 2.Аналіз та характеристика чинників, що впливають на фізичний і психічний стан студентів | 6 | 2 | 8 |
| 2 (VI семестр) | Основна складова модулю | Спортивні ігри | 1.Техніка гри у баскетбол | 16 | 4 | 20 |
| | Варіативна складова модулю | Шляхи і засоби підтримки й зміцнення стану здоров'я майбутніх вчителів. | 1.Оздоровчі вправи як засіб регулювання та управління станом здоров'я майбутнього вчителя. | 6 | 4 | 10 |
| | | | 2.Внутрішкільні фактори ризику здоров'я вчителів. | 4 | 2 | 6 |
| 3 (VII семестр) | Основна складова модулю | Легка атлетика | 1.Крос – техніка бігу | 16 | 4 | 20 |
| | Варіативна складова модулю | Форми і методи валеологічного забезпечення навчально-виховного процесу | 1.Принципи використання оздоровчих вправ при реалізації індивідуальної програми усунення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я. | 8 | 4 | 12 |
| 4 (VIII семестр) | Основна складова модулю | Спортивні ігри | 1. Техніка гри у волейбол | 18 | 4 | 22 |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|-----|----|-----|
| | Варіативна складова модулю | Форми і методи валеологічного забезпечення навчально-виховного процесу. | 1.Моделі професійної діяльності педагога в керівництві педагогічним процесом та їх відповідність вимогам здоров'язберігаючої освіти. | 6 | 4 | 10 |
| | | | 2.Принципів й ознаки здоров'язберегаючих освітніх технологій. | 6 | 2 | 8 |
| | | | Разом | 108 | 36 | 144 |

Стислий зміст програми

Змістовий модуль 1. „Здоров'я його показники та чинники, що мають на нього вплив”.

Тема 1. Загальна характеристика чинників, що визначають стан здоров'я людини.

Ознайомлення з сучасним визначенням поняття „здоров'я”, „норма здоров'я”, чинниками та діями людини, що мають вплив на його стан. Формування навичок самодіагностики та самоконтролю рівня здоров'я й функціонального стану організму. Дослідження та аналіз власних емоцій. Розвиток фізичних якостей.

Рекомендовані методи і засоби навчання: бесіди, загально-розвиваючі фізичні вправи, профілактичні фізичні вправи, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, методика «Карти розуму», методики самодіагностики та самоконтролю за рівнем здоров'я й функціонального стану організму, методики діагностики психічних станів і дезадаптування, самостійна робота з літературою, складання щоденника здоров'я.

Тема 2. Аналіз та характеристика чинників, що впливають на фізичний і психічний стан людини під час навчальної діяльності.

Ознайомлення з принципами аналізу впливу освітнього середовища університету на стан здоров'я студентів. Ознайомлення з нормою фізичного й психічного стану людини студентського віку і як її порушення впливають на стан здоров'я. Ознайомлення з поняттям „здоровий спосіб життя”, його складовими. Формування навичок самостійних занять фізичною культурою. Розвиток фізичних якостей.

Рекомендовані методи та засоби навчання: бесіда, загально-розвиваючі вправи, методики діагностики стану фізичного та психічного здоров'я, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, дискусія, ділова гра зі складанням і захисту індивідуальної оздоровчої програми, самостійна робота з літературою, записи у щоденнику здоров'я.

Змістовий модуль 2. „Шляхи і засоби підтримки й зміцнення стану здоров'я майбутніх вчителів”.

Тема 1. Оздоровчі вправи як засіб регулювання та управління станом здоров'я майбутнього вчителя.

Ознайомлення з впливом традиційних та нетрадиційних оздоровчих вправ на стан здоров'я. Ознайомлення з методами і прийомами управління власним психологічним станом. Формування вміння зняти стрес, навичок самомасажу, медитації, аутотренінгу. Формування і вдосконалювання навичок самостійних занять фізичною культурою.

Рекомендовані методи та засоби навчання: бесіда, нетрадиційні оздоровчі вправи, методики діагностики стану фізичного та психічного здоров'я, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, дискусія, методики дослідження емоційного та психічного стану, самостійна робота з літературою, записи у щоденнику здоров'я.

Тема 2. Внутрішкільні фактори ризику здоров'я вчителів.

Поняття про внутрішкільні фактори ризику здоров'я вчителів. Ознайомлення з професійними захворюваннями вчителів та їх чинниками. Ознайомлення з методами профілактики та корекції професійних захворювань вчителів. Створення індивідуальної оздоровчої програми.

Рекомендовані методи та засоби навчання: бесіда, загально-розвивальні вправи, нетрадиційні оздоровчі вправи, методики психогієни та психопрофілактики здоров'я, самостійна робота з літературою, записи у щоденнику здоров'я.

Змістовий модуль 3. „Принципи побудови повсякденної та навчальної діяльності на засадах збереження власного здоров'я”.

Тема 1. Реалізації індивідуальної програми покращання здоров'я.

Поняття про способи побудови та реалізації індивідуальної оздоровчої програми усунення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я. Формування навичок постійної самостійної оздоровчої діяльності.

Рекомендовані методи та засоби навчання: індивідуальні співбесіди, загально-розвивальні вправи, профілактичні фізичні вправи, нетрадиційні оздоровчі вправи, методики психогієни та психопрофілактики, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, самостійна робота з літературою, самостійна оздоровча робота студентів.

Змістовий модуль 4. „Форми і методи валеологічного забезпечення навчально-виховного процесу”.

Тема 1. Професійна діяльність вчителя та її відповідність вимогам здоров'єзберігаючої освіти.

Аналіз існуючих моделей професійної діяльності педагога в керівництві педагогічним процесом та їх відповідність вимогам збереження здоров'я учнів. Аналіз проблемних ситуацій, пов'язаних з впливом освітнього середовища на здоров'я учнів. Ознайомлення з поняттями

„валеологічна культура вчителя” та „валеологічна культура професійної діяльності вчителя”.

Рекомендовані методи та засоби навчання: бесіда, індивідуальні співбесіди, мозковий штурм, загально-розвивальні вправи, нетрадиційні оздоровчі вправи, методики психогієни та психопрофілактики здоров'я, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, самостійна робота з літературою, розробка та захист описових моделей здоров'язберігаючої професійної діяльності вчителя.

Тема 2. Здоров'язберегаючі освітні технології та валеологічне виховання учнів.

Поняття про сутність і ознаки здоров'язберегаючих освітніх технологій. Ознайомлення з поняттями „валеологічне виховання” та „валеологізація освітнього середовища”. Валеологічне виховання учнів, його складові та засоби реалізації. Завдання вчителя щодо валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Рекомендовані методи та засоби навчання: бесіда, мозковий штурм, загально-розвиваючі вправи, нетрадиційні оздоровчі вправи, методики психогієни та психопрофілактики здоров'я, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, здоров'язберігаючий моніторинг, самостійна робота з літературою, розробка тем спеціальних семінарів для батьків та учнів, розробка та захист описових моделей здоров'язберігаючої професійної діяльності вчителя.

