

спричинено втому, що змінює перебіг нервових процесів у корі головного мозку.

Рухові вправи на уроках з метою фізичної розрядки, а також переключення уваги дітей з одного виду діяльності на інший, позитивно впливають на засвоєння нового матеріалу. Учитель повинен мати кілька типів вправ для фізичної розрядки:

- рухові вправи, що супроводжуються лічбою та іграми;
- рухові вправи з імітуванням віршованих текстів;
- самомасаж активних точок;
- вправи для очей.

Також доцільно використовувати віршові руханки для фізкультхвилинок і фонограми із великими, ритмічними мелодіями. Роботу з оздоровлення учнів не слід припиняти і після завершення уроків у класі, зокрема, проводити цікаві змагання, конкурси, ігри, вікторини та тематичні свята тощо. Із великим задоволенням учні беруть участь у підготовці виховних заходів, де самі вчаться бути здоровими.

Доцільно також практикувати бесіди з учнями, спрямовані на «відрив» дітей від комп'ютерів, повернення їх до активного здорового способу життя, пізнання себе, своїх можливостей в екстремальних умовах, подолання своїх страхів, невпевненості у собі, пошук спільної мови з однолітками, залучення їх до участі у гуртках, спортивних секціях тощо.

Найкращими «ліками» від рухового «голоду», що спостерігається у дітей молодшого шкільного віку під час навчання, є рухові ігри, які за змістом і формою прості та доступні дітям різних вікових груп. Великі перерви, за можливістю, слід проводити на свіжому повітрі.

Використання народних і рухливих ігор допомагає розв'язувати в комплексі питання фізичного, розумового, морального, естетичного та трудового виховання учнів.

Отже, формуючи культуру здоров'я учнів учитель повинен допомогти їм усвідомити важливість розумного, дбайливого ставлення до власного здоров'я, прищепити почуття відповідальності, розуміння, що саме здоров'я визначає якість життя; формувати прагнення бути здоровим; сприяти засвоєнню системи знань і практичних навичок здорового способу життя та безпечної поведінки.

Сучасні учні повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, – за здоровими поколіннями, адже тільки фізично й морально здорова людина здатна творити і приносити користь собі та іншим людям.

Перелік використаної літератури:

1. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз з учнями початкових класів // Фізичне виховання в школі. – 2002. - № 3.
2. Здоровье. Популярная энциклопедия / [Антонов Г. И др.]. – Мн.: «Белорусская советская энциклопедия» им. Петруся Бровки, 1990. – 668 с.
3. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі // Фізичне виховання в школі. – 2001. - № 1.
4. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ ст. // Освіта України. – 2002.- № 33.
5. Овчиннікова Н., Несторова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фізичне виховання в школі. – 2001.- № 4.
6. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. Б. В. Петровский. – М.: Сов. Энциклопедия, 2001. – 704 с.
7. Профилактика. Как поднять настроение // АиФ. Здоровье. – 2014 - № 44 (28 октября – 3 ноября). – С.2
8. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції школи // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002.- № 4.
9. Сарапулова Е. Фізкультхвилинка – це серйозно // Фізичне виховання в школі. – 2003. - № 2.
10. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. СПб.: КАРО, 2003.
11. Шахненко В. І. Причини погіршення здоров'я учнів / В. І. Шахненко, І. В. Котенко, С. І. Седіна, В. А. Удовицька, Є. О. Цукатова // Науково-методичний журнал «Основи здоров'я». – 2014. - № 5. – С. 2-8.
12. Шахненко В. І. Тенденція погіршення здоров'я учнів / В. І. Шахненко, І.В. Котенко, С. І. Седіна, Л. І. Ланяк, М. П. Сидір // Науково-методичний журнал «Основи здоров'я». – 2014. - № 1. – С. 27-30.

ПІДГОТОВКА ВИКЛАДАЧА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Чорнусь Сергій Миколайович
м. Полтава*

Анотація. У статті описано місце здоров'язберігаючих компетенцій в структурі компетенцій педагога. Висвітлено особливості впливу цих компетентностей на професійну діяльність та стан професійного здоров'я педагога. Охарактеризовано когнітивний,

особистісний та діяльнісний компоненти здоров'язберігаючих компетенцій. Запропоновано алгоритм впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в освітній процес.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, компетенції, здоров'язберігаючі компетенції, здоров'язберігаючі технології, педагог.

Формування культури здоров'я у вчителів є вкрай важливим завданням на сучасному етапі розвитку системи освіти в Україні. Оволодіння педагогом життєвими навичками, соціально-психологічними компетентностями забезпечують його здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватне сприйняття навколишнього світу, ефективну міжособистісну взаємодію, здатність до творчої та продуктивної діяльності. Важливим завданням також для педагога є турбота про власне здоров'я та формування його культури.

Культура здоров'я педагога є невід'ємною складовою загальної культури особистості, впливає на формування нею певного рівня знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих [6]. У свою чергу розвиток здоров'язберігаючих компетенцій педагога забезпечує успішність педагогічної взаємодії та впливає на емоційне та психологічне благополуччя вчителя.

Тому одним із завдань системи освіти є створення умов та мотивації педагогів до формування здоров'язберігаючих компетенцій, що забезпечать орієнтацію на здоровий спосіб життя, вдосконалення особистості сприятимуть зміцненню організму.

Проблема здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я особистості дедалі частіше стає предметом наукових досліджень у педагогічній, медичній, соціологічній, валеологічній та психологічній науках.

Дослідженню основ здоров'язберігаючого виховання присвячені наукові праці В. Брехман, В. Горашук, О. Дубогай, В. Лозинського, З. Малькова, В. Оржеховської, М. Таланчук, Л. Татарнікової.

Основні принципи організації оздоровчої освіти та виховання школярів висвітлено у працях Л. Заплатнікова, М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової, Б. Шияна, О. Шиян.

Проблему застосування здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі проаналізовано у працях Л. Антонової, В. Лозинського, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Циганова, Є. Юніної.

Більшість досліджень цієї проблеми сфокусовані на вивченні особливостей формування та розвитку здоров'язберігаючих компетентностей у школярів, тому **метою нашої статті** є вивчення особливостей формування та розвитку здоров'язберігаючих компетентностей у педагога як суб'єкта освітнього процесу.

Освіта, компетентність і здоровий спосіб життя у XXI ст. є одними із найважливіших факторів життєзабезпечення кожної людини.

Компетентність – це здатність професійно й ефективно розв'язувати ті чи інші проблеми, які виникають у процесі будь-якої діяльності людини. Вона розвиває уміння і навички вирішувати різноманітні життєві проблеми, отримувати й аналізувати інформацію, приймати рішення, оцінювати наслідки діяльності, працювати у групі, організовувати свою роботу, використовувати нові інформаційні технології, проявляти стійкість перед труднощами, знаходити нові рішення [2].

Поняття компетентності включає в себе не тільки когнітивну складову, а й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову; систему ціннісних орієнтацій, звички.

Однією із складових компетентності, що належить до проблеми збереження та зміцнення здоров'я людини, науковці виділяють компетентність здоров'язбереження (І. Зимня, Д. Воронін, А. Хуторський, В. Сергієнко, Л. Грицюк, О. Савченко).

Під здоров'язберігаючою компетентністю ми розуміємо інтегральну якість фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я свого та здоров'я оточення.

Вона забезпечує організацію здорового способу власного життя у фізичній, соціальній, психічній, духовній сферах та організацію своєї праці. Основним критерієм цієї компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.

У структурі здоров'язберігаючої компетентності науковці виокремлюють три основні компоненти:

- когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь);

- особистісний (наявність і прояв рис особистості, зумовлених характером діяльності з формування здорового способу життя свого та інших людей);
- діяльнісний (здатність обґрунтовано виявляти та раціонально застосовувати шляхи і засоби для найбільш ефективного досягнення мети) [5, с. 33].

Когнітивний компонент має містити знання, які характеризуються світоглядним розумінням людини її природного та соціального оточення; загальні професійні знання про культуру здоров'я як складову загальної культури особистості; психолого-педагогічні знання про закономірності всебічного розвитку особистості; інтегровані предметні знання про цінності здоров'я та здорового способу життя як основи активної життєдіяльності та особистісного розвитку людини; методичні знання про застосування здоров'язберігаючих технологій у соціальній роботі та ефективні заходи щодо особистої безпеки життєдіяльності й оточуючого середовища.

Особистісний компонент становлять: мотиваційно-ціннісні орієнтації (прийняття цінності здоров'я, інтерес та готовність до різноманітних видів здоров'язберігаючої діяльності); соціальна орієнтація (готовність до виконання соціальних функцій і ролей у професійній та соціокультурній сферах); особистісні якості, необхідні для здійснення здоров'язберігаючої діяльності; рефлексивна складова (усвідомлення і присвоєння способів підтримки здоров'я).

Діяльнісний компонент містить систему спеціальних здоров'язберігаючих умінь і навичок (позитивне ставлення до власного здоров'я та здоров'я об'єктів своєї безпосередньої діяльності, володіння сучасними засобами психофізичної діагностики стану здоров'я та вміння їх застосовувати на практиці, вміння проектувати індивідуальні траєкторії розвитку і вдосконалення способів збереження здоров'я інших), а також загальнопедагогічні та професійні вміння і навички роботи (організаторські, аналітичні, проектувальні, комунікативні, корекційні та ін.).

Єдність та взаємодія зазначених компонентів є необхідною умовою для ефективного використання здоров'язберігаючої компетентності при виконанні професійних завдань.

Здоров'язберігаюча компетентність є необхідною умовою успішної професійної діяльності сучасного педагога, котрий працює в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя тощо.

Багато факторів переконуються у важливості когнітивного компоненту як невід'ємної складової здоров'язберігаючої компетентності, що полягає у формуванні спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я [1]. Однак важливим залишається прикладний аспект цієї компетентності.

В науковій літературі компетентність здоров'язбереження розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості [4].

Отже, компетентність здоров'язбереження педагога – це характеристики, особливості, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – свого та оточуючих, а також сприяння збереженню, зміцненню здоров'я учнів на уроках і в позаурочній діяльності.

Педагог виконує одну із важливих функцій, що полягає у передачі знань і умінь здоров'язбереження, тому формування здоров'язберігаючої компетентності вчителів та учнів є необхідною та обов'язковою складовою їхньої підготовки.

Проблема формування здоров'язберігаючих компетенцій постає дедалі гостріше в освітньому середовищі, а основними причинами цього є:

- відсутність загальновизнаного розуміння здоров'язберігаючої компетентності вчителів як комплексного феномену, який має великий потенціал для покращення рівня здоров'я учасників навчально-виховного процесу;
- нерозробленість змістового і методико-технологічного аспекту формування основ здоров'язберігаючої компетентності вчителів;
- участь і основна роль вчителя у створенні здоров'язберігаючого освітнього середовища для учасників навчально-виховного процесу, формування навичок здорового способу життя [1].

Основні фактори, що негативно впливають на здоров'я учнів і відповідно є наслідками відсутності формування здоров'язберігаючих компетенцій, є:

- недотримання гігієнічних умов в організації навчального процесу;
- перевантаження навчальними програмами та їх недосконалість, незавжди коректне застосування освітніх технологій;

- інтенсифікація навчального процесу;
- низький рівень рухової активності;
- недостатня компетентність педагогів у питаннях здоров'я і здорового способу життя;
- неправильне та нераціональне харчування;
- авторитарний стиль викладання;
- низький рівень культури здоров'я учнів;
- незадовільний стан здоров'я педагогів [4, с. 225].

З перелічених факторів до тих, що стосуються безпосередньо особистості педагога, можна віднести авторитарний стиль викладання, незадовільний стан здоров'я, недостатня компетентність педагогів у питаннях здоров'я і здорового способу життя. Тому всі вони свідчать про відсутність здоров'язберігаючої компетенції з негативними наслідками для всіх учасників навчального процесу.

На підставі аналізу компонентів структур компетентності, представлених у науковій літературі, визначена структура здоров'язберігаючої компетенції педагога, до якої входять:

- ціннісно-мотиваційний компонент, який являє собою систему цінностей особистості педагога (основна цінність – здоров'я), мотивують його на здоров'язберігаючу діяльність, проявляється в інтересі і потребах педагога до формування ним здоров'язберігаючої компетентності;

- когнітивний компонент, спрямований на формування системи знань про закономірності збереження і розвитку здоров'я і прагнення до самоосвіти в питаннях здоров'язбереження;

- операціонально-технологічний компонент, орієнтований на оволодіння педагогами вміннями здоров'язберігаючої діяльності, проявляється в готовності реалізації поведінкових моделей здорового способу життя та здоров'язберігаючих технологій і здатності до самовдосконалення власного здоров'я;

- компонент особистісних і професійних якостей педагога, що включає такі особистісні якості, як організованість, відповідальність за власне здоров'я, доброзичливість, вимогливість до себе, працьовитість, ініціативність, енергійність, наполегливість, рішучість, самовладання та ін., а також професійно-значущі якості, а саме: інтерес до людей, любов до дітей, тактовність, емпатія, толерантність, рефлексія та ін. [6].

Всі компоненти структури здоров'язберігаючих компетентностей педагога взаємопов'язані. Кожна конкретна ситуація вимагає певного підбору здібностей, якостей особистості, готовності педагога до здоров'язберігаючої діяльності.

Важливим елементом реалізації вчителем здоров'язберігаючих компетентностей є здоров'язберігаючий урок – форма організації навчання, яка забезпечує дитині та вчителю збереження та підвищення запасу їхніх життєвих сил від початку до кінця уроку. Здоров'язберігаючий урок включає такі складові:

1. Відповідне розміщення дітей у класі – по периметру уздовж стін чи півколом, що дає змогу відчувати себе в колективі та творчому взаємозв'язку, єдності спілкування та діяльності.

2. Позитивне емоційне налаштування, яке знімає напругу, що могла з'явитися раніше й виступає організаційним моментом і настановою на урок чи тему. Це може реалізовуватися, наприклад, через привітання в парах, групах, у колі.

3. Активне міжособистісне спілкування, що ґрунтується на атмосфері вдячності та обміну позитивними емоціями.

4. Використання рухових дидактичних ігор, різноманітних активних дій, пересування учнів у просторі класу.

5. Мотивація педагогів до набуття здоров'язберігаючих компетенцій шляхом формування відповідальності за здоров'я дитини.

6. Тісна взаємодія з медиками та батьками з метою інформування про стан здоров'я учнів, наявність хронічних захворювань, факторів ризику здоров'я.

7. Побудова уроку з використанням передових технологій з урахуванням здоров'язбереження.

8. Забезпечення умов для продуктивної пізнавальної діяльності з урахуванням стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, задатків та потреб.

9. Встановленні міжпредметних зв'язків.

10. Логічність та емоційність всіх етапів навчально-виховного процесу, варіативне використання правил здорового способу життя залежно від конкретних умов проведення уроку.

11. Ретельна діагностика, прогнозування планування і контроль кожного уроку з

урахуванням особливостей учнів.

Аналізуючи проблему розвитку та формування здоров'язберігаючих компетенцій, фахівці цього напрямку пропонують алгоритм упровадження здоров'язберігаючої педагогіки, що може бути реалізований в освітній системі.

Перш за все, він передбачає усвідомлення негативного впливу освітнього закладу на стан здоров'я учнів та вчителів і необхідність негайного вирішення. Також важливим є усвідомлення педагогом відповідальності за фізичне неблагополуччя учнів. Цей алгоритм включає тісну співпрацю з усіма учасниками навчально-виховного процесу: учнями, адміністрацією, батьками та вчителями.

Висновки. Отже, збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу є одним із важливих завдань сучасної школи. Підвищення цінності власного здоров'я у педагогів та здоров'я учнів відбувається шляхом формування здоров'язберігаючих компетенцій. Кожен педагог повинен усвідомлювати особисту відповідальність за створення умов, які дають змогу «не нашкодити» фізичному та психічному благополуччю, на реалізацію методів і засобів навчання відповідно до фізіолого-психологічних принципів збереження здоров'я з реалізацією їх на більш якісному рівні.

Ставлення до свого здоров'я як цінності педагогом і розвиток здоров'язберігаючих компетентностей педагога забезпечує високий рівень реального здоров'я, озброює необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації здорового способу життя та відповідно виховання в учнів високої культури здоров'я.

Подальше дослідження спрямоване на вивчення особливостей здоров'язберігаючих технологій з метою їх реалізації в навчально-виховному процесі в сучасній школі.

Перелік використаної літератури:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. №8 – с. 1–6.
2. Воронцова Т.В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К. : Просвіта, 2007. – 246 с.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р.
4. Леван Т.Н. Управленческие функции педагога в области охраны и укрепления здоровья с позиций анализа современной нормативно-правовой базы // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - №3. – С.224-232.
5. Харисов Ф.Ф. Образование и здоровье [текст]/ Ф.Ф. Харисов. – М.: ООО Издательство «Весь мир», 2003. – 208 с.
6. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. – К., Український інститут соціальних досліджень, 2000 – 232 с., 207 с.

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ

*Хімченко Валерія Володимирівна
м. Глухів*

Анотація. У статті охарактеризовано рівні та форми підвищення кваліфікації викладачів з фізичного виховання. Виокремлено системний підхід до удосконалення фахівців на базі сучасних досягнень теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування, відповідно сучасному рівню розвитку знань, реальним освітнім задачам потребам суспільства.

Ключеві слова: професійна підготовка, фізичне виховання викладач.

Проблема дослідження. Система підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту, передбачає сформулювати і модернізувати педагогічний процес за допомогою удосконалення технологій підготовки педагога на основі розробки і впровадження нових, комплексних, підходів до розвитку професійних здібностей.

Одним зі шляхів удосконалення професійної підготовки педагогів з фізичного виховання в ракурсі підвищення загального рівня професійної майстерності є включення в процес навчання комплексу психолого-педагогічних та фізіологічних методів [5].

Викладання предмета фізичного виховання повинно здійснюватися в даний час на основі професійних, оздоровчих, педагогічних і інформаційних технологій, що спираються на нові