

УДК 378.147:378.17

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Фенчак Любов Михайлівна  
м.Мукачево

*Стаття присвячена розкриттю педагогічних умов формування здорового способу життя майбутніх вчителів початкових класів. Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я у студентів з спеціальності «Початкова освіта» під час їх фахової підготовки, дозволить розв'язати освітні завдання завдяки професійному зростанню, самореалізації, сформованості відповідного рівня культури здоров'я.*

*Ключові слова: здоров'я, педагогічні умови, переконання, мотивація, професіоналізм викладача, формування здорового способу життя.*

*Постановка проблеми.* В сучасних умовах проблема здоров'я людини набула нового осмислення у зв'язку з прискореними темпами соціально-економічного розвитку суспільства, негативними наслідками практичної діяльності людини у довіллі, тенденціями щодо зростання захворюваності підростаючого покоління, масовим поширенням шкідливих звичок серед студентів. Змінити ставлення молоді до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереження та формування здоров'я через освіту.

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Так, у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначено, що головною метою системи освіти є створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина України [7, с.221]. Тому під час навчально-виховного процесу у ВНЗ необхідно удосконалити наявні педагогічні умови щодо формування у студентів основ здоров'язберігаючого способу життя. Особливо це стосується студентів педагогічного напрямку підготовки зі спеціальності «Початкова освіта», так як у своїй майбутній діяльності вони сприятимуть формуванню світогляду та способу життя молодших школярів, і для більшості з них майбутні вчителі будуть прикладом для наслідування.

В умовах початкової школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватись із людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. Основна робота з реалізації цього завдання покладається на вчителів початкових кла-

сів. Молодші школярі найбільш сприйнятливі до навчальних впливів, тому доцільно використовувати цей вік для навчання дітей основам здорового способу життя [4, с.5-12]. Проте без спеціальної підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності, усвідомлення ними важливості зазначеної проблеми, озброєння їх відповідними знаннями та практичними вміннями навчально-виховна робота з цього напрямку гальмуватиметься.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Ставлення до власного здоров'я, нажаль, у сучасної української молоді як до ресурсу, а не як до мети життя. Першопричиною такого стану речей на думку Д.Колесова, В.Оржеховської, Ю.Сафонова є знецінення індивідуального й суспільного здоров'я. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання. Так, науковцями зазначаються різноманітні шляхи та умови формування здорового способу життя у молоді (О.Вакулєнко, Г.Власик, Н.Завидівська, В.Нестеренко та ін.).

В останні роки з'явилися дослідження пов'язані з вивченням проблем здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді (Н.Абаскалова, А.Гендин, О.Добромислова, Г.Кураєв, В.Лавренко, Л.Петровська); ведеться аналіз причин поширення алкоголізму і наркоманії в молодіжному середовищі (С.Аверина, А.Александров, А.Прохоров, Г.Тростанецька); досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів (А.Броварників, З.Полякова, В.Пономарів, Н.Русина); ведеться пошук засобів формування здорового способу життя молоді (З.Вайнер, З.Казін, Г. Семікін, А. Смирнов, З.Чуканова та ін.).

Аналіз робіт означених вчених свідчить про ряд протиріч між:

- змінами, що відбуваються в ціннісних орієнтаціях сучасної молоді і змістом освітньої діяльності ВНЗ, яка сприяла б усвідомленню ними переваг здорового способу життя;
- зростаючим впливом засобів масової інформації на формування стереотипів ризикованої поведінки молоді і недостатнім рівнем компетентності науково-педагогічних працівників ВНЗ в аспекті формування здоров'язберігаючої поведінки у студентів;
- наявністю значної кількості сучасних здоров'язберігаючих освітніх технологій і низьким рівнем їх навчально-методичного супроводу.

Означена проблема є підставою для подальших пошуків науковцями шляхів її вирішення. Оскільки вищеперераховані протиріччя в основному стосуються діяльності ВНЗ, то доцільно на нашу думку, дослідити ті фактори які безпосередньо впливають на процес формування у студентів педагогічного напрямку підготовки основ здорового способу життя.

*Метою статті є* визначення педагогічних умов формування здорового способу життя в майбутніх вчителів початкових класів в процесі їх професійної підготовки.

*Викладення основного матеріалу дослідження.* Навчання та виховання здоров'язберігаючого способу життя, є процесом, що передбачає втілення в особистості ідеї пріоритету здоров'я у світоглядній системі цінностей людини, розуміння особистістю здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше, як стану повного благополуччя, цілісного розуміння його як феномена, що невід'ємно поєднує такі складові здоров'я – фізичну, психічну, соціальну й духовну [3, с. 17–21]. На основі власного педагогічного досвіду та аналізу відповідних досліджень нами виявлено, що формування здорового способу життя студентів у ВНЗ можливе за наявності системи відповідних педагогічних умов. У тлумачному словнику сучасної української мови визначення зазначеного поняття трактується так: «Умова - обставина, особливості реальної дійсності, за яких відбувається, або здійснюється що - небудь. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять з можливості в дійсність» [2, с.1295]. Під системою педагогічних

умов ми розуміємо поєднання психолого-педагогічних засобів виховного і навчального впливу на почуття, розум та поведінку студентів [7, с.223]. Враховуючи даний підхід, виділяємо три основні групи педагогічних умов, які сприятимуть забезпеченню ефективної роботи з формування здорового способу життя студентів напряму підготовки «Початкова освіта». Такими групами педагогічних умов є:

- 1) педагогічні умови, що сприяють формуванню пізнавально-го та інтелектуального потенціалу в студентів, які проявлятимуться у здоров'яформуючій грамотності майбутнього вчителя початкових класів (когнітивний компонент процесу навчання);
- 2) педагогічні умови, що сприяють формуванню у студентів стійких потреб і мотивів до свідомої діяльності у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточуючих (мотиваційний компонент навчання);
- 3) педагогічні умови, що сприяють практичному застосуванню студентами здоров'яформуючих знань в усіх сферах життєдіяльності (практично-діяльнісний компонент навчання).

Як видно з даної класифікації, названі умови охоплюють основні складові навчально-виховного процесу у ВНЗ. Вважаємо за необхідним детальніше охарактеризувати кожну з цих груп та дослідити функціональні зв'язки між ними.

Ефективність реалізації педагогічних умов, що сприяють формуванню пізнавального та інтелектуального потенціалу у процесі навчання основ здорового способу життя в майбутнього вчителя початкових класів насамперед залежить від рівня професіоналізму педагога ВНЗ. Тому, суттєвим фактором у навчальному процесі є взаємодія викладача і студента, а саме – педагогічні відносини, що виникають між ними. Характеристика цих відносин значною мірою залежить від виду майбутньої професійної діяльності студентів. Зрозуміти таке педагогічне явище, як процес формування здорового способу життя, викладачеві вдасться в тому разі, якщо він буде аналізувати конкретні свої дії і дії студентів; визначатиме сутність педагогічних відносин, виділивши головне; нарешті – зуміє дати опис психічного стану студента, передбачивши його подальші дії. При цьому професіоналізм викладача передбачає поєднання таких чинників: володіння предметом викладання; наявність переконань щодо ведення здорового способу життя; забезпечення диференційованого підходу; вміння правильно поставити цілі; система педагогічних впливів; здатність мотивувати майбутніх вчителів початкових класів до ведення здорового способу життя; система заохочень, вимог; правильно обрана система контролю; широка мережа відносно самостійних форм занять; динамізм, гнучкість, мобільність структури викладання.

Здоров'яформуюча підготовка студентів з напрямку підготовки «Початкова освіта» здійснюється різними засобами. Одним з них є вивчення таких дисциплін: вікова фізіологія та основи валеології, безпека життєдіяльності, основи медичних знань та циклу природничих і психолого-педагогічних дисциплін. Формуючими складовими способу життя студентів є психологічні установки на необхідність бути здоровим, значення здоров'я для успішного навчання, подальшого працевлаштування і кар'єри, а також для створення щасливої сім'ї і народження здорових дітей. Особлива роль у здоров'яформуючій підготовці майбутніх вчителів початкових класів відводиться «Методиці навчання Основ здоров'я в початковій школі». Структура цієї дисципліни дозволяє формувати у студентів у процесі їх опанування засади здорового способу життя, розвитку в них творчого мислення і методичної рефлексії, виховання свідомого та дбайливого ставлення до свого власного здоров'я та здоров'я дітей як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості, набуття практичних здоров'яформуючих умінь та навичок. Набуті таким чином певні знання основ здорового способу життя є складовими когнітивного компоненту здоров'яформуючої компетентності студента з напрямку підго-

товки «Початкова освіта».

Когнітивний компонент здоров'яформуючої компетентності визначає пізнавальний, інтелектуальний потенціал студента і проявляється у здоров'яформуючій грамотності майбутнього вчителя початкових класів, яка передбачає:

- сформованість знань про складові здоров'я, здорового способу життя, шляхи збереження, зміцнення і відтворення здоров'я людиною в їх історичному контексті, що визначають вибір способу здійснення оздоровчої діяльності і методів вирішення проблемних ситуацій;
- сформованість уявлень про рівень стану власного здоров'я, методик його діагностики і корекції, а також найбільш поширених традиційних і нетрадиційних оздоровчих методик;
- сформованість понять про професійні захворювання і надання першої допомоги при невідкладних станах, а також про шкідливий вплив на організм «інтелектуальних отрут» і засоби їх запобігання;
- сформованість суджень і переконань щодо залежності здоров'я від гармонізації відносин з оточуючим середовищем;
- самостійне й ініціативне здобування знань у галузі збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.

Для більш ефективної підготовки студентської молоді, а також профілактики девіантної поведінки, поширення венеричних захворювань і абортів систематично організуються зустрічі з провідними медичними фахівцями, переглядаються науково-популярні фільми з даної проблематики в межах виховних заходів ВНЗ.

Загальновідомо, що між знаннями, мотивацією та практичною діяльністю студента існують відповідні взаємозв'язки та взаємозалежності. Складність залежностей між знаннями, мотивацією і практичною діяльністю як складовими навчально-виховного процесу у ВНЗ, що взаємовпливають одне на одне, необхідно постійно враховувати під час формування здорового способу життя студентів педагогічного напрямку підготовки. Ця особливість повинна бути врахована у процесі реалізації педагогічних умов з формування у студентів стійких позитивних мотиваційних установок та звички до збереження свого здоров'я, яка проявляється через життєвий досвід, переконання, мотивацію, моральні його якості. Ефективність від реалізації цієї педагогічної умови буде проявлятися у майбутніх вчителів початкових класів через відповідний рівень їх здоров'яформуючої компетентності мотиваційного компоненту, який характеризується:

- усвідомленим ціннісним ставленням до здоров'я, здорового способу життя;
- наявністю стійких потреб і мотивів до свідомої діяльності у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- стійким цілеспрямованим пізнавальним інтересом до оздоровчої діяльності;
- сформованістю ціннісних орієнтацій особистості на здорову життєдіяльність;
- високим рівнем готовності особистості до валеологічної діяльності.

Результати нашого дослідження переконують, що при формуванні мотиваційного компонента здоров'яформуючої компетентності студента напрямку підготовки «Початкова освіта» необхідно зважати на наявний вітагенний досвід індивіда у питаннях зміцнення, збереження і примноження здоров'я, під яким розуміється частина життєвого досвіду, що є особистісно значущою і перебуває у стані постійної готовності до актуалізації в адекватних умовах. Вітагенний досвід окремого індивіда базується на досвіді попередніх поколінь і має особистісну й соціальну значущість [7].

Наступна група педагогічних умов практично-діяльнісного характеру сприяє розвитку рівня спроможності та готовності

студентів до здійснення оздоровчої діяльності на практичних заняттях, під час проходження педагогічної практики та безпосередньо під час здійснення педагогічної діяльності по обраному фаху. Зокрема, практично-діяльнісний компонент професійної якості майбутніх вчителів початкових класів проявляється у здоров'яформуючій діяльності та поведінці студента і виражається:

- в активному практичному застосуванні валеологічних знань в усіх сферах життєдіяльності на основі досвіду (життєвого – вітагенного, освітнього, професійного) (зокрема у дозвіллевій сфері);
- уміннях діагностувати стан власного організму і здійснювати реальні здоров'ятворні заходи щодо нього;
- навичках використання природних чинників середовища з метою оздоровлення і попередження захворювань;
- уміннях створювати оздоровчі технології, програми.

У контексті нашого дослідження здоров'яформуючі вміння студента педагогічного факультету з спеціальності «Початкова освіта» розуміємо як необхідний компонент здоров'яформуючої компетентності, який забезпечує здійснення практичних і розумових дій (що базуються на основі психолого-педагогічних, методичних і предметних здоров'яформуючих знань) з метою ефективного здійснення здоров'яформуючої діяльності, оздоровчих дій. До здоров'яформуючих умінь ми відносимо: вміння зміцнювати власне здоров'я з урахуванням; вміння організувати оптимальний руховий режим, активний відпочинок і регулярне раціональне харчування; вміння адекватно взаємодіяти з іншими людьми, пристосовуватися до умов середовища, уникати стресових ситуацій, долати їх наслідки; вміння ефективно й своєчасно проводити профілактичні заходи щодо захворювань і надавати першу допомогу при невідкладних станах; уміння створювати комфортний мікроклімат у критичних ситуаціях; уміння використовувати найпростіші методи відновлення ресурсів організму. До здоров'яформуючих навичок також слід включити: навички особистої гігієни; навички організації професійної й побутової діяльності відповідно до санітарно-гігієнічних вимог (організація робочого місця – відповідні меблі, температура повітря, освітленість, комфортний мікроклімат; чергування різних видів діяльності з метою попередження втоми й перевтоми і досягнення кращого результату роботи); навички використання природних факторів середовища з метою оздоровлення (повітря, світло, вода, аромати) тощо.

При формуванні цих навичок та умінь в майбутніх учителів у процесі навчально-виховної роботи, слід зважати на їх індивідуальні творчі здібності, що можуть сприяти самостійній творчій активності при виборі власного стилю безпечної поведінки.

*Висновки.* Таким чином, процес формування здорового способу життя у майбутніх вчителів початкових класів є складним та багатогранним. Основними його педагогічними умовами є: педагогічні умови, що сприяють формуванню пізнавального та інтелектуального потенціалу в студентів, які проявлятимуться у здоров'яформуючій грамотності майбутнього вчителя початкових класів; педагогічні умови, що сприяють формуванню у студентів стійких потреб і мотивів до свідомої діяльності у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточуючих; педагогічні умови, що сприяють практичному застосуванню студентами здоров'яформуючих знань в усіх сферах життєдіяльності. Тому подальше вдосконалення формування основ здорового способу життя та культури здоров'я студентів, потребує максимальної уваги дослідників до всіх вищезгаданих педагогічних умов і компонентів процесу формування здорового способу життя у майбутніх вчителів початкових класів у ВНЗ.

*Перспективи подальших розвідок дослідження* пов'язані з розкриттям компонентів формування основ здорового способу життя та аналізі існуючих здоров'язберігаючих освітніх технологій і можливості їх впровадження під час професійної підготовки майбутніх вчителів класів.

Література і джерела

1. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: Книга для вчителя./ Л.С.Ващенко, Т.Є.Бойченко. – К.: Генеза, 2005. – 240 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і головн. редак. В.Т.Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001 – 1440с.
3. Кузьменко В.Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В.Ю.Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга І. – К., 2002. – С.17–21.
4. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М.Оржеховська // Проблеми освіти: [наук.-метод. зб]. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 5-12.
5. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред.М.Лук'янченка, Ю.Шкретія, Е.Боляха, А.Матвеева. – Дрогобич: Коло, 2005. – С. 124–126.
6. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна та ін. / За ред. С.В.Страшка. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.
7. Фенчак Л.М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей майбутніх вчителів початкових класів як важливої складової їх професійної підготовки // Ватеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Ціннісні пріорітети освіти: виклики ХХІ століття»/ Л.М.Фенчак. – Луганський НУ ім. Т.Шевченка, 9-11 жовтня, 2011р. – С. 220-226.

*Стаття посвятається раскрытию педагогических условий формирования здорового образа жизни будущих учителей начальных классов. Формирование ценностного отношения к своему здоровью у студентов специальности «Начальное образование» во время их профессиональной подготовки, позволит решить образовательные задачи благодаря их профессиональному росту, самореализации, сформированности соответствующего уровня культуры здоровья.*

*Ключевые слова: здоровье, педагогические условия, убеждение, мотивация, профессионализм преподавателя, формирование здорового образа жизни.*

*The author has considered pedagogical conditions for a healthy lifestyle for future elementary teachers. Formation of value attitude to their health in students of the specialty "Elementary education" during their professional training will allow to solve educational tasks through professional growth, fulfillment, forming an appropriate level of health culture.*

*Keywords: health, educational conditions, beliefs, motivation, professional teacher, a healthy lifestyle.*