

m_fcis_2025_069

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО
НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2-го курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Сиверин Андрій Юрійович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Оксана КИСЕЛИЦЯ

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Сучасна освіта в Україні орієнтована на формування всебічно розвиненої особистості, здатної до саморозвитку та самореалізації. Здоров'язбереження є одним з пріоритетних напрямків освітньої політики. Відповідно, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчання набуває особливої актуальності. У роботі обґрунтовано необхідність вдосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчання в умовах Нової української школи та надано рекомендації для вчителів фізичної культури щодо практичного застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі ЗЗСО. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, розробки методичних рекомендацій для викладачів фізичної культури.

Ключові слова: здоров'язбереження, фізична культура, Нова українська школа, майбутній учитель, педагогічна підготовка.

ABSTRACT

Modern education in Ukraine is focused on the formation of a comprehensively developed personality capable of self-development and self-realization. Health preservation is one of the priority areas of educational policy. Accordingly, the preparation of future physical education teachers for the organization of health-preserving education is gaining particular relevance. The work substantiates the need to improve the training of future physical education teachers for the organization of health-preserving education in the conditions of the New Ukrainian School and provides recommendations for physical education teachers on the practical application of health-preserving technologies in the educational process of the New Ukrainian School. The results of the study can be used to improve curricula, develop methodological recommendations for physical education teachers.

Keywords: health preservation, physical education, New Ukrainian School, future teacher, pedagogical training.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ СНОВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ОСВІТНЬО- ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС	9
1.1. Актуальні проблеми та перспективи підготовки вчителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності	9
1.2. Формування компетентностей майбутніх учителів фізичної культури для забезпечення здоров'язбереження учнів ЗЗСО	13
1.3. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в межах професійного навчання та здобуття фахової освіти	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.2. Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	40
3.1. Аналіз стану формування особливостей організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури	40
3.2. Методичні рекомендації для вчителя фізичної культури щодо забезпечення здоров'язбереження в школі в умовах НУШ	43
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Здоров'я підростаючого покоління є однією з найважливіших соціальних цінностей, яка також безпосередньо впливає на економічний розвиток та конкурентоспроможність країни. Нині питання збереження здоров'я дітей та молоді стало першочерговим завданням на рівні держави. В умовах швидких соціальних змін та інтенсивного розвитку технологій необхідно формувати у підростаючого покоління усвідомлення важливості здоров'я не тільки як індивідуальної цінності, а й як основи для соціального та економічного розвитку суспільства.

Згідно з аналізом нормативних документів, зокрема Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», «Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті», а також «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», однією з основних цілей системи освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Ці документи наголошують на важливості забезпечення умов для розвитку здорової особистості через реалізацію гуманістичного підходу в кожному навчальному закладі.

В умовах сучасного інформаційного перенавантаження, інтенсифікації навчальної діяльності, а також високих вимог до фізичного та психічного здоров'я учнів, є необхідність пошуку нових підходів до організації фізичної підготовки. Професійно-орієнтована підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна спрямовуватися на формування їхніх умінь і навичок у створенні фізкультурно-оздоровчого середовища в школах, що включає розвиток рухової активності та забезпечення збереження здоров'я учнів.

Таким чином, тема підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти є надзвичайно актуальною і має значення для формування здорового способу

життя серед підростаючого покоління.

У сучасній освіті формування здоров'я підростаючого покоління здійснюється через різні підходи до організації навчального процесу. Серед найважливіших можна виділити гуманістичний, особистісно орієнтований та компетентнісний підходи. Кожен з них спрямований не лише на здобуття знань, але й на розвиток ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя. Науковці, зокрема М. Євтух, Л. Зязюн, Т. Довга, А. Кузьмінський, О. Савченко, Н. Бібік, О. Дубасенюк, визначають ці підходи як ключові для розвитку здоров'язбережувальної культури в молоді та забезпечення фізичного і психологічного благополуччя учнів.

Особливу роль у цьому процесі відіграє базова середня школа, яка надає можливість враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів. Система навчання включає адаптаційний цикл (5-6 класи) та цикл базового предметного навчання (7-9 класи), що дозволяє створювати умови для розвитку здоров'я кожного учня, а також забезпечує їх участь у фізичній активності відповідно до індивідуальних потреб.

Провідну роль у зміцненні здоров'я учнів й формуванні їх здорового способу життя має відігравати підготовка майбутніх учителів фізичної культури. Науковці, такі як Д. Воронін, А. Віндюк, О. Безкопильний, Є. Захаріна, Б. Джуринський, Д. Пеньковець, В. Сухенко, Л. Сущенко, Г. Оліфер, Б. Шиян, В. Ткаченко, А. Турчак та інші, вказують на необхідність підготовки вчителів, здатних до практичного впровадження здоров'язбережувальної діяльності в школі. Вона включає не лише фізичні вправи, а й заходи щодо попередження перевтоми учнів, поліпшення їх психоемоційного стану, а також формування здорових звичок через освітній процес.

Здоров'язбережувальна діяльність учителя фізичної культури вимагає глибоких теоретичних знань і практичних умінь, щоб успішно адаптувати шкільні програми та навчальні методики до реальних потреб учнів. Однак сучасні студенти педагогічних спеціальностей часто не мають достатнього

рівня підготовки для повноцінного впровадження цієї діяльності в практиці. Тому особливо важливим є вдосконалення навчальних програм, курсів і методів практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Отже, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язберезувальної діяльності є актуальним завданням для сучасної освіти, яке потребує системних змін у підходах до педагогічної підготовки та впровадження новітніх технологій і методик у навчальний процес.

Підготовка майбутніх педагогів має бути сучасною, орієнтованою на постійні зміни в освіті та повністю відповідати офіційно затвердженим вимогам до професії вчителя. Наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства (№ 2736 від 23.12.2020) було затверджено «Професійний стандарт» для таких професій, як «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти» та «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)». У цьому стандарті визначено перелік загальних і професійних компетентностей, яких має дотримуватись педагог.

З-поміж загальних компетентностей виокремлені такі важливі характеристики, як соціальна, лідерська, громадянська, культурна, підприємницька. Професійні компетентності, у свою чергу, включають мовну і комунікативну, предметну і методичну, інформаційну та цифрову, психологічну, емоційну та етичну, педагогічне партнерство, інклюзивну, здоров'язберезувальну, проектувальну, прогностичну, організаційну, оцінювальну і аналітичну, інноваційну, рефлексивну, а також здатність до навчання протягом життя.

Особливо важливою є компетентність у сфері здоров'язбереження, адже вона безпосередньо впливає на професійну підготовку вчителя фізичної культури. У контексті цього Професійного стандарту, професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури повинна бути орієнтована на здатність реалізувати здоров'язберезувальну діяльність. Це викликає потребу оновлення організації і змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти,

щоб відповідати європейським і світовим стандартам.

Пошук найефективніших способів розв'язання цієї ситуації вимагає покращення якості фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Це обумовлює вибір теми магістерського дослідження «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі», що має на меті впровадження необхідних змін у процес підготовки педагогів для більш ефективної реалізації здоров'язбережувальної діяльності серед учнів.

Метою даного дослідження є: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах НУШ.

Завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати теоретичні засади здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах НУШ.
2. Визначити особливості організації здоров'язбережувального навчання у закладах вищої освіти.
3. Експериментально дослідити особливості організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах НУШ й розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо практичного застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі ЗЗСО.

Об'єктом дослідження є процес організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури в контексті сучасних вимог до підготовки педагогічних кадрів.

Предметом дослідження – специфіка впровадження здоров'язбережувального навчання у підготовці майбутніх учителів фізичної культури в умовах НУШ.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз літератури, узагальнення та систематизація

теоретичних концепцій здоров'язбережувального навчання;

Емпіричні методи дослідження: педагогічне спостереження за освітнім процесом; вивчення й узагальнення досвіду професійної підготовки студентів; діагностичні (бесіди, анкетування); констатувальний експеримент; статистичні методи (обробка і аналіз отриманих даних).

Гіпотеза передбачає, що ефективна організація здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури за допомогою інноваційних технологій і методик сприятиме формуванню у студентів компетентностей з питань здоров'я та підвищить рівень їхньої професійної готовності до навчальної діяльності.

Теоретичне значення. Результати дослідження дозволять розширити теоретичні знання про здоров'язбережувальне навчання в контексті підготовки майбутніх учителів фізичної культури, а також доповнити систему знань про інноваційні методи і технології здоров'язбереження.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо вдосконалення навчальних програм і методичних матеріалів із здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури, а також для впровадження інноваційних навчальних технологій і методик у освітній процес НУШ.

Особистий внесок: участь у студентській науковій конференції Чернівецького національного університету (16-18 квітня 2024 року) та публікація тез з теми «*Особливості організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури*».

https://www.chnu.edu.ua/media/ibnn3lcv/ffkzl_2024.pdf

Структура дослідження: наукова робота побудована за традиційною схемою – вступ, Основна частина (три розділи), висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ СНОВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ОСВІТНЬО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС

1.1. Актуальні проблеми та перспективи підготовки вчителів фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

Тема збереження та посилення здоров'я дітей і студентства в надзвичайно складних нинішніх реаліях розвитку України є надзвичайно важливою та актуальною.

Науковець В. Сухенко наголошує, що «інтерес до проблеми збереження здоров'я зі сторони вчених викликаний не тільки погіршенням психічного, фізичного й морального здоров'я молоді, але й новою ідеєю – відродження України» [44, с. 14].

Проблема підготовки майбутніх педагогів до такої відповідальної місії була предметом досліджень багатьох українських науковців. Зокрема, Б. Долинський, А. Бойко, О. Дубасенюк, І. Зязюн, Б. Євтух, Н. Ничкало, О. Цокур в наукових дослідженнях детально аналізували аспекти підготовки вчителя до формування культури здоров'я учнів. Їхні дослідження підтверджують, що учитель фізичної культури має не тільки оволодіти глибокими знаннями як з анатомії, так і фізіології й методики фізичного виховання, але й бути здатним мотивувати учнів до здорового способу життя, формувати у здобувачів освіти відповідальність за своє здоров'я та формувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Науковець Бойко А. зазначив, що «підготовку педагогічних кадрів варто вважати центральною ланкою всієї системи національної освіти, оскільки саме її якістю, передовсім, визначаються перспективи країни. Через це в умовах соціально-економічних реформ найважливішим завданням є розроблення та реалізація особистісно-орієнтованої моделі педагогічної

освіти, розрахованої на підготовку висококваліфікованого вчителя, здатного виявляти високий професіоналізм у нових непростих умовах перехідного періоду, бути конкурентоспроможним, а чим більше в учителіві учня, тим вище його професіоналізм» [11, с. 7].

Окрім того: «Проблема підготовки вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є надзвичайно актуальною. Дослідження українських науковців, таких як О. Безкопильний [4], А. Віндюк [16], Д. Воронін [19] та інші, свідчать про необхідність подальшого розвитку цього напрямку» [11, с. 7].

Науковець А. Турчак зазначив: «... одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти повинне стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів та студентів, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від вчителя фізичної культури, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування його професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення нації» [40, с. 16].

Також, В. Шукатка конкретизує: «в сучасних умовах реформування освіти до професіоналізму вчителя фізичної культури висувуються особливі вимоги з урахуванням найвищого рівня відповідальності за безпеку навчально-виховного процесу та специфіки організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчого середовища в школі» [44, с. 223].

Л. Сущенко стверджує, що «педагогічна професія, якою є професія фахівця фізичного виховання та спорту, безпосередньо пов'язана з підвищенням культури і передбачає як показник професіоналізму наявність інтуїтивного й творчого мислення та здібностей до якісного аналізу явищ і процесів, відповідальність за загальнолюдський результат професійної діяльності» [35, с. 17].

В. Безкопильний наголошує, «що значна роль у здоров'язбереженні молодого покоління та формуванні цінності здоров'я належить загальноосвітній школі та зокрема вчителю фізичної культури, який

досконало знає здоров'язбережувальні технології, різні засоби, методи й форми рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їхнє здорове дозвілля. Вважаємо, що в сучасній школі є значний потенціал для вирішення завдань, пов'язаних із збереженням здоров'я учнів, шляхом створення здоров'язбережувального освітнього середовища та формування культури здоров'я учнів» [5, с. 16].

«У сучасних умовах важливою є розробка нових підходів до вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з метою підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці, готових до постійного професійного зростання, здатних не тільки займатися фізичним вихованням школярів, а й зміцнювати здоров'я учнів, які мають відхилення у його стані», – стверджує Л. Іванова [25, с. 2].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО, за міркуванням Г. Олефір, є «цілісним процесом засвоєння й закріплення загальнопедагогічних і фахових знань, умінь, навичок, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом» [34, с. 22].

Пеньковець Д. конкретизує, що «з позицій сьогодення набуває особливої уваги й потребує вирішення проблема якісного формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження та реалізації методичної функції, спрямованої на формування в учнів рухових умінь і навичок із урахуванням здоров'язбережувальних технологій, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і пов'язаних з ними психічних якостей» [33, с. 21].

Захаріна Є. та Віндюк А. у своєму дослідженні зазначають, що «суспільству потрібні кваліфіковані та мобільні вчителі, які володіють не тільки професійними знаннями та вміннями, а й можуть залучити учнів до самостійних занять фізичними вправами, як у процесі навчальної роботи, так і в процесі позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи» [15, с. 23].

Долинський Б. наголошує: «у зв'язку з різким погіршенням здоров'я підростаючого покоління, що зумовлено соціальним, економічним, екологічним станом українського суспільства на сучасному етапі. З огляду на це, одним із найважливіших завдань вищої школи є підготовка майбутніх учителів, які здатні вирішувати питання збереження здоров'я як учнів, так і свого власного. Особливого значення набуває модернізація освіти на принципах демократизації та гуманізації, створення умов для всебічного розвитку інтелектуальних і професійних якостей особистості й формування високого рівня її здоров'я» [34, с. 3].

Турчак А. виділив етапи формування фахових навиків «під час підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до оздоровлення школярів:

1) етап усвідомлення проблеми стрімкого погіршення здоров'я, низького рівня культури здоров'я учнів та значущості особи вчителя фізичної культури як безумовного персоніфікованого зразка культури, зокрема, фізичної;

2) оволодіння майбутніми фахівцями оздоровчими технологіями та навичками повсякденної роботи з метою виявлення, правильної оцінки фізичних і творчих здібностей школярів, пошуку найбільш раціональних та ефективних методів оздоровлення;

3) реалізація майбутніми фахівцями отриманої підготовки на практиці у співпраці з медиками (для допомоги контролювання процесу оздоровлення) із самими учнями (здійснення оздоровлення та навчання технологіям оздоровлення) і їхніми батьками (підвищення валеологічних знань щодо оздоровлення їх дітей)» [40, с. 167].

Отже, актуальні завдання відродження школи та формування здорового покоління вимагають від майбутніх вчителів фізичної культури високого рівня професійної підготовки. Вони повинні бути здатні не лише розвивати фізичні якості учнів, а й формувати в них цінності здорового способу життя, сприяти їхньому духовному та національному розвитку.

1.2. Формування компетентностей майбутніх учителів фізичної культури для забезпечення здоров'язбереження учнів ЗЗСО

Освіта відіграє вирішальну роль у формуванні здорового покоління. В умовах сучасних соціальних викликів школи повинні забезпечити не лише здобуття знань, а й формування учнів як особистостей, відповідальних за своє здоров'я.

Демографічна криза, пов'язана зі зниженням якості життя, вимагає негайних дій. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є формування здорового способу життя у молоді, починаючи зі шкільної лави.

На вчителі фізичної культури лежить відповідальність за збереження здоров'я учнів, формування у них навичок здорового способу життя та створення комфортного середовища для навчання. Завдання вчителя – розвинути в кожному учні вміння піклуватися про своє здоров'я, адаптуватися до соціального середовища та успішно будувати своє майбутнє.

Підготовка учнів до самостійного життя та професійної діяльності починається зі школи. Вчитель фізичної культури вносить значний внесок у цей процес, формуючи у молоді відповідальне ставлення до власного здоров'я та необхідні для успішної адаптації до суспільства навички.

Ключовим завданням сучасного вчителя фізичної культури є збереження здоров'я учнів та розвиток у них навичок, необхідних для ведення здорового способу життя. Для досягнення цієї мети важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня та максимально використовувати його здоров'язбережувальний потенціал.

Історично освітяни завжди звертали увагу на вплив школи на здоров'я та розвиток особистості. Я. Коменський, наприклад, критикував схоластичну систему навчання і пропонував гуманістичний підхід, який передбачав формування учнів як морально зрілих особистостей, здатних протистояти негативним впливам. За Коменським, роль учителя полягає у створенні такого освітнього середовища, яке б сприяло розкриттю природних талантів дитини та формуванню її морального характеру. Вчитель повинен захищати

дітей від негативного впливу оточення і допомагати їм розвивати свої найкращі якості.

Я. Коменський підкреслював, що школа має не тільки передавати знання, але й формувати учнів як особистостей, готових до самостійного життя. Він вважав, що освіта повинна бути спрямована на розвиток у молоді умінь та навичок, необхідних для ведення здорового способу життя та досягнення щастя. Коменський бачив у школі не лише інституцію, яка передає знання, а й місце, де формується майбутнє суспільство. Він вважав, що якість освіти безпосередньо впливає на добробут нації.

За Дж. Локком, школа відіграє ключову роль у формуванні фізичного та морального здоров'я людини. Він стверджував, що відмінності між людьми обумовлені не біологічними факторами, а якістю отриманої освіти та виховання: «Відмінності, які можна спостерігати в розумі і здібностях людей, – на його глибоке переконання, – зумовлюються не стільки природними задатками, скільки набутими звичками» [39, с. 232]. Джон Локк вважав, що основне завдання школи – сформувати фізично здорового, морально стійкого та інтелектуально розвиненого індивіда, здатного самостійно приймати рішення та долати труднощі.

К. Д. Ушинський був одним з перших педагогів, який звернув увагу на важливість психологічного здоров'я учнів. Його ідеї про здоров'язберігаюче навчання залишаються актуальними і сьогодні, оскільки вони спрямовані на створення такої освітньої системи, яка не лише передає знання, але й формує гармонійно розвинену особистість.

В. Сухомлинський вважав, що фізичне здоров'я є запорукою успішного навчання і гармонійного розвитку дитини. Тому він приділяв велику увагу організації рухового режиму в школі, розуміючи, що регулярні фізичні навантаження зміцнюють імунітет, покращують фізичний та психологічний стан дітей

Аналізуючи педагогічну спадщину В.О. Сухомлинського, можна зробити висновок, що він розглядав здоров'я учнів як інтегральний показник

успішності школи. На його думку, саме педагогічний колектив, створюючи сприятливу психологічну атмосферу та організовуючи навчально-виховний процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, може забезпечити їхнє фізичне і психічне здоров'я.

У сучасних умовах, коли на здоров'я дітей впливає безліч факторів, особливого значення набуває завдання збереження та зміцнення їхнього здоров'я в процесі навчання. Пошук нових форм і методів організації освітнього процесу, спрямованих на оздоровлення учнів та вчителів, є одним з найактуальніших завдань сучасної педагогіки.

Для ефективного вирішення проблеми охорони здоров'я учнів необхідно насамперед з'ясувати та чітко визначити такі ключові поняття як «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна діяльність» та «роль вчителя фізичної культури у здоров'язбереженні». Тільки на основі чіткого розуміння цих термінів ми зможемо розробити ефективні стратегії та програми для забезпечення здоров'я підростаючого покоління.

Багато вчених, таких як Б. Братусь, К. Ясперс, Г. Оллпорт та інші, досліджували поняття «здоров'я». Вони визначали його як стан функціонування організму та психіки, рівень особистісної зрілості, а також як універсальну людську цінність. Таке розуміння здоров'я поділяють і такі видатні мислителі як Ш. Амонашвілі, М. Амосов, І. Брехман, І. Бех та А. Маслоу.

Початок офіційного визначення поняття «здоров'я» було покладено Річардом Сігерістом у 1940-х роках. Він запропонував розглядати здоров'я не як негативну відсутність хвороб, а як позитивний стан, що включає в себе радість життя та відповідальне ставлення до нього. Ідеї Сігеріста були розвинені Всесвітньою організацією охорони здоров'я і лягли в основу визначення здоров'я, яке було включено до Статуту ВООЗ у 1946 році: «Здоров'я – це стан цілковитого фізичного, духовного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність захворювань та фізичних дефектів» [48].

Т. Бондар розвинув ідею Сігеріста, підкресливши, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а й активний процес збереження та розвитку потенціалу людини [11, с. 8].

Ще в давнину філософи пов'язували фізичне здоров'я з моральним благополуччям, вважаючи, що красиве тіло і чисті думки нерозривно пов'язані.

Висновки С. Омельченка та Л. Каліберди підтверджують, що ідеї про взаємозв'язок фізичного і морального здоров'я, які зародилися в давнину, залишаються актуальними й сьогодні.; за часів Середньовіччя відбувається заміна правильного способу життя на святий спосіб життя, тобто дотримання Божих заповідей уважалось здоровим способом життя; в епоху Відродження людина визначається як частина природи, стверджується думка, що їй підвладне своє здоров'я; філософи Нового часу відводили розуму центральне місце в житті людини. Вони вважали, що завдяки розуму людина може пізнавати світ, виявляти закономірності природи і використовувати їх для своїх потреб. Зокрема, розум дозволяє людині піклуватися про своє здоров'я, вивчаючи хвороби, розробляючи ліки та розробляючи методи профілактики. Сучасна філософія приділяє все більше уваги проблемі здоров'я та здорового способу життя. Це свідчить про зростання розуміння того, що здоров'я - це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вони підкреслюють, що сучасне розуміння здоров'я виходить за рамки біологічних аспектів і включає психологічні, соціальні та духовні компоненти. Здоров'я розглядається як динамічний процес, що вимагає постійної роботи над собою та активного способу життя. Сучасні дослідники також акцентують увагу на ролі освіти, соціального середовища та державної політики у формуванні здорового способу життя.

Науковці конкретизують здоров'я як « ... цілісний фізичний, інтелектуальний, моральний стан особистості, її морально-вольових, ціннісно-мотиваційних настанов, що сприяють підвищенню рівня функціонального стану організму в цілому» [21].

Сучасна філософія приділяє все більше уваги проблемі здоров'я та здорового способу життя, «що регулюється та керується як соціальними інститутами, так і самою особистістю. Тому збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді є першочерговою й нагальною потребою суспільства. Особлива роль у цьому процесі належить освіті. Школа має не лише передавати знання, а й формувати в учнів цінності здорового способу життя, навчати їх піклуватися про своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, проведення профілактичних заходів, організація спортивних секцій та гуртків – все це сприяє формуванню здорового покоління [28].

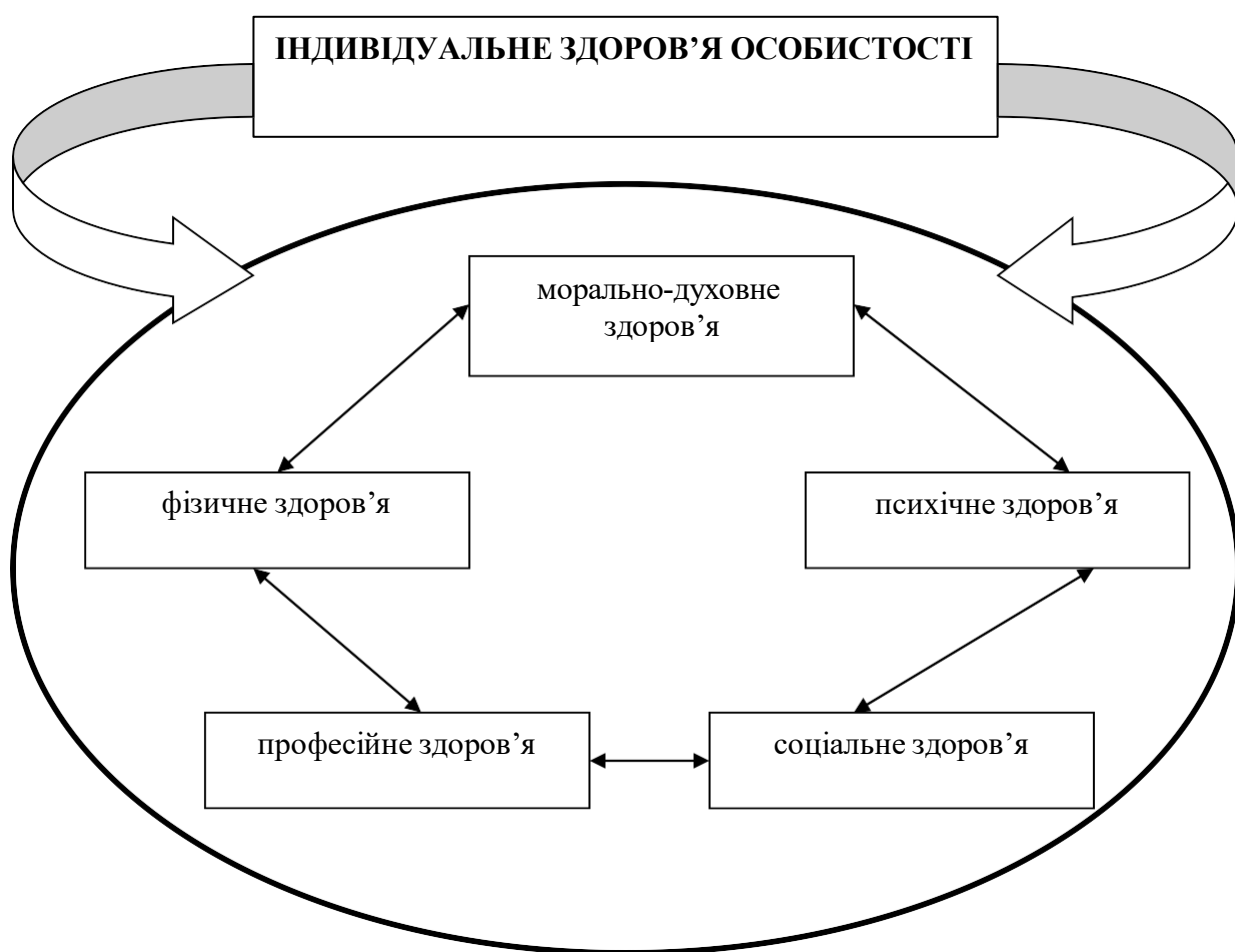
Як бачимо, науковці по-різному трактують поняття «здоров'я», проте, всі вони зауважують, що це явище багатомірне, оскільки містить декілька компонентів. Індивідуальне здоров'я особистості складається із психічного, фізичного, морального, духовного, соціального, а також, на думку науковця Б. Долинського, професійного здоров'я. Як видно зі схеми 1.1, всі складові здоров'я тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені. Наприклад, фізичне здоров'я впливає на психічний стан, а психічне здоров'я, в свою чергу, може впливати на фізичне самопочуття. Соціальне здоров'я, тобто успішна взаємодія з оточуючими, залежить від психічного здоров'я і, водночас, сприяє його зміцненню. Професійне здоров'я, тобто задоволеність своєю роботою, також впливає на загальний стан здоров'я людини, оскільки робота займає значну частину життя і впливає на емоційний стан, соціальні контакти та фізичну активність. Таким чином, здоров'я – це цілісна система, в якій всі складові взаємодіють і впливають одна на одну.

Психічне здоров'я залежить насамперед від стану головного мозку й визначається рівнем та якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної усталеності, розвитком вольових якостей; характеризується відчуттям комфортності особистості в соціумі, відсутністю вад особистого розвитку, здатністю протидіяти стресу. Особливою цінністю психічного здоров'я є такі властивості, як здатність особистості шляхом своєї діяльності

формувати й зберігати в собі такі моральні якості, чуйність, здібність до захисту і збереження життя, повага до гідності іншої особистості, уміння володіти своїми пристрастями, протистояти негативним інстинктам і схильностям. Людство повинно панувати над природним, а не природне над людством. Контроль над проявом своїх емоцій забезпечує оптимальну життєдіяльність, що стає показником рівня психічного здоров'я.

Схема 1.1

Складові індивідуального здоров'я особистості



За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1979 р.), психічне здоров'я є певним резервом сил людини, завдяки якому вона може долати несподівані стреси чи ускладнення, що виникають у виключних обставинах; психічне здоров'я – стан, що сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини і містить високу

свідомість, розвинене мислення, значну внутрішню моральну силу. «До сфери психічного здоров'я, – на думку Л. Калуської, – належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів» [27, с. 6].

«Отже, психічне здоров'я – це сукупність настанов, якостей і функціональних здібностей людини, що дозволяє їй адаптуватися до довкілля» [17, с. 43]. Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливим звичкам, формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь. Іншою важливою складовою індивідуального здоров'я особистості є фізичне здоров'я. Вважаємо, що освітньо-виховний процес у закладах освіти повинен бути спрямований на розвиток й удосконалення фізичних, рухових якостей особистості кожного здобувача освіти.

Фізичне і соматичне здоров'я тісно пов'язані між собою. Фізичне здоров'я є проявом соматичного, тобто відображає стан організму, який розвивається відповідно до своєї біологічної програми.

З іншого боку, соматичне здоров'я залежить від умов життя, харчування, фізичної активності, тобто від факторів, які впливають на фізичне здоров'я. Обидва поняття підкреслюють важливість гармонійного розвитку організму, здатності адаптуватися до змін зовнішнього середовища та підтримувати високий рівень життєдіяльності.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку

органів і систем організму. Фізичне здоров'я складає організм людини як біологічної системи: органи і системи життєзабезпечення, їх функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

Фізичне здоров'я школяра забезпечується позитивним ставленням до здоров'я як до загальнолюдської цінності, достатньою руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням санітарно-гігієнічних навичок, а також визнанням необхідності занять фізкультурно-оздоровчими, спортивно-ігровими вправами, що сприятимуть формуванню у них здоров'язбережувальних навичок і вмінь, зміцненню їхнього фізичного здоров'я, а також умінню організовувати здоров'язбережувальну діяльність.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Характерними ознаками морального здоров'я, на думку С. Омельченко, є насамперед свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. На думку вченої, під час навчання учнів перед педагогами постає важливе завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь, що сприятимуть збереженню і зміцненню морального здоров'я школярів. Одним із найважливіших завдань, які сьогодні повинна вирішувати сучасна школа, є формування моральних якостей школярів, що слугуватимуть фундаментом морального здоров'я.

Дуже близьким до морального є духовне здоров'я. Духовне здоров'я розуміється науковцями не лише як максимальний рівень самореалізації особистості, що характеризується автономністю, почуттям прекрасного, альтруїзмом, турботою про досягнення щастя, благополуччя і здоров'я для себе й для людей, які оточують, прийняттям відповідальності за долю світу. Духовне здоров'я характеризується відчуттям гармонії, прагненням до збереження загальнолюдських цінностей, співвідношенням моральності і

політики. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда [33].

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

З огляду на те, що поняття моральне здоров'я і духовне здоров'я близькі за своїм значенням, у дослідженні розглядається *морально-духовне здоров'я*, під яким розуміється наявність у школярів системи цінностей, настанов і мотивів їхньої поведінки, що передбачає формування відповідних здоров'язберезувальних навичок і вмінь, спрямованих на розвиток високої духовності людини і пов'язаних з такими загальнолюдськими цінностями, як добро, любов, краса і т.і.

Соціальне здоров'я є одним із головних факторів забезпечення соціального благополуччя підростаючого покоління, результатом цілеспрямованого педагогічного процесу. Воно являє собою сформованість соціально прийнятного, морально нормативного досвіду взаємодії особистості з соціумом, що виявляється в саморегуляції поведінки в умовах, які змінюються, спрямованої на узгодження із самим собою, а також здатність до задоволення соціальних інтересів і потреб, до інтеграції у соціум [33].

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю у прибутках різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і

технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я загалом. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманне головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічному, політичному, соціальному, духовному [33].

Здоров'я – є найвищою загальнолюдською і суспільною цінністю, це інтегральна категорія, що містить фізичні, психічні, соціальні та духовний компоненти. *Здоров'я* – це стан повного благополуччя в різних сферах життєдіяльності; фундаментальна потреба людини; реалізація її потенціалу; здоров'я є одночасно ресурс, процес і результат задоволення однаковою мірою фізичних, психічних і соціальних потреб.

Професійне здоров'я Г. Мешко визначає «як інтегральну характеристику функціонального стану організму, глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність професійної діяльності, здатність протистояти негативним чинникам, що супроводжують цю діяльність. Цілісність професійного здоров'я визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів здоров'я» [34, с. 148].

Б. Долинський поділяє точку зору науковця і конкретизує поняття професійне здоров'я учителя. На думку Б. Долинського, *професійне здоров'я учителя* визначається як «цілісний багатомірний динамічний стан організму, який дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності» [34, с. 16].

Отже, акцентування у закладі освіти на здоров'ї як найвищої цінності особистості і суспільства сприятиме формуванню у суб'єктів освітнього процесу (здобувачів освіти і педагогів) культури здоров'я, дотримання здорового образу життя, зміцнення фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я. За ціннісною суттю здоров'я виступає благом, тобто тим, що відповідає потребам, інтересам, має позитивне значення для людей.

Ціннісний зміст здоров'я акумулюється, реалізується у відповідальному ставленні людини до свого стану, що забезпечує успішну життєдіяльність, досягнення благополуччя; як системна якість, що характеризує людське буття в його цілісності.

Зміст здоров'я стисло можна представити наступним чином: здоров'я – це жити довго («наповнити життя роками»); бути здоровим якомога довше («наповнити роки життям»); розвивати впродовж життя свій потенціал («наповнити життя життям»).

Н. Коцур стверджує, що здоров'я – це природний стан організму, який характеризується врівноваженістю його з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих станів [21, с.39]. Урівноваженість організму із зовнішнім середовищем науковець розуміє як ступінь його пристосованості, адаптованості до умов біологічного та соціального середовища, дієздатності.

Вчена також зазначає, що здоров'я учнів слід розглядати як відповідний біологічному віку стан життєдіяльності, гармонійної єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, що зумовлені генетичними факторами і впливом зовнішнього середовища, формуванням адаптаційно-пристосувальних реакцій у процесі росту.

У нашому дослідженні ми будемо використовувати поняття «здоров'я» у тлумаченні, наближеному до визначення, даного Всесвітньою організацією охорони здоров'я, а саме «здоров'я» – це стан організму, для якого характерне повне фізичне, психічне, духовне та соціальне благополуччя. Тому формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі необхідно будувати так, щоб були задіяні всі вище зазначені компоненти.

Таким чином, акцентування у закладі освіти на здоров'ї як найвищій цінності особистості і суспільства сприятиме формуванню у суб'єктів освітнього процесу (здобувачів освіти і педагогів) культури здоров'я, дотримання здорового образу життя, зміцнення фізичного, психічного,

духовного, соціального здоров'я. За ціннісною суттю здоров'я виступає благом, тобто тим, що відповідає потребам, інтересам, має позитивне значення для людей. Ціннісний зміст здоров'я акумулюється, реалізується у відповідальному ставленні людини до свого стану, що забезпечує успішну життєдіяльність, досягнення благополуччя; як системна якість, що характеризує людське буття в його цілісності.

Досягнення благополуччя здійснюється через свідомий та цілеспрямований процес творення людиною власної системи життєдіяльності і забезпечується її відповідальним ставленням до здоров'я. Відповідальне ставлення до здоров'я забезпечує його здоров'язбереження.

Г. Воскобойнікова зазначає, що «здоров'язбереження» в освіті є найвищою метою і цілепокладанням суспільства у формуванні здорового покоління – майбутнього держави, соціальною місією, яку має виконати сучасний педагог [20, с. 128].

В. Ткаченко під терміном «здоров'язбереження» розуміє «процес навчання й виховання в дитини навичок здорового способу життя, створення комфортних і безпечних умов перебування учнів в освітньому закладі, запобігання перевантаженню, стресам, втомі, сприяння зміцненню здоров'я дитини». Учений зазначає, що «окреслені завдання передбачають опанування майбутнім учителем фізичної культури цілого спектру технологій, що допоможуть виконувати фахові обов'язки на високому професійному рівні» [32, с. 31].

Ми поділяємо точку зору О. Безкопильного і розглядаємо поняття «здоров'язбереження» як «спеціально організований процес, побудований на науково обґрунтованих нормах роботи та відпочинку, спрямований на збереження здоров'я та включає в себе фізкультурно-оздоровчі, санітарно-гігієнічні, лікувально-профілактичні та освітні заходи в процесі життєдіяльності людини» [4, с. 52].

Узагальнюючи точку зору науковців, можна зазначити, що *здоров'язбереження учнів* – це діяльність, яка передбачає формування у

здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності шляхом усвідомлення ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширення бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконалення вмінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного й фізіологічного складників.

О. Безкопильний зазначає, що «значна роль у здоров'язбереженні підростаючого покоління та формуванні цінності здоров'я належить загальноосвітній школі та зокрема вчителю фізичної культури, який досконало знає здоров'язбережувальні технології, різні засоби, методи й форми рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їхнє здорове дозвілля. Вважаємо, що в сучасній школі є значний потенціал для вирішення завдань, пов'язаних із збереженням здоров'я учнів, шляхом створення здоров'язбережувального освітнього середовища та формування культури здоров'я учнів. Однак упродовж багатьох років перебування в школі учні не отримують системних знань про своє здоров'я, його збереження, поведінкові ризики і практичні навички турботи про власне здоров'я» [4, с. 10].

І. Щербина наголошує на важливості *здоров'язберігаючого навчання*, яке передбачає створення певних умов (гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних, методичних) та використання технологій, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів (на покращення функціонального стану організму, підвищення адаптаційних його можливостей, настрою та самопочуття, розвитку та саморозвитку, формування мотивації на здоровий спосіб життя). Здоров'язберігаюче навчання має особистісно-орієнтовану та гуманістичну спрямованість професійної діяльності вчителя» [35, с. 30-31].

«Вчитель фізичної культури повинен не лише розуміти складні поняття здоров'я учня, включаючи його емоційний та духовно-моральний стан, а й активно працювати над збереженням і зміцненням здоров'я своїх вихованців у щоденній педагогічній діяльності» [31, с. 30].

За твердженням О. Безкопильного *«основою здоров'язбереження в школі є уроки фізичної культури, гімнастика до початку навчальних занять, фізкультурні хвилини на уроках, організоване проведення перерв, санітарно-гігієнічна просвіта у формі проведення лекцій, бесід, консультацій із проблем збереження й зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок; оформлення тематичних інформаційних стендів; організації виставок малюнків та плакатів; проведення днів і тижнів здоров'я, конкурсів, тематичних свят, спрямованих на формування відповідних умінь навичок (здорового харчування, загартовування, самооздоровлення); внутрішньошкільні проекти за тематикою здоров'язбереження; організація і проведення спортивно-масових заходів, рухливих перерв для учнів початкової школи; спортивне вдосконалення»* [4, с. 50].

Н. Волкова зазначає *«здоров'язбережувальна компетентність – це характеристики учня, спрямовані на збереження фізичного здоров'я (навички раціонального харчування, рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку), соціального (навички ефективного спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва), психічного (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, навички самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі)»* [16, с. 27].

Дослідник Б. Долинський впевнений, що *«здоров'язбережувальні навички – це усвідомлене й усталене виконання особистістю автоматизованих дій щодо збереження і зміцнення здоров'я у незмінних стандартних ситуаціях, а здоров'язбережувальні вміння – здатність застосовувати здобуті знання і навички в нових складних життєвих ситуаціях, не зашкоджуючи як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей»* [33, с. 12].

Учитель фізичної культури виступає не лише тренером, а й вихователем, формуючи в учнів цінності здорового способу життя, відповідальність за

своє здоров'я та готовність до самовдосконалення.

Науковець Б. Долинський вважає: «під здоров'язбережувальною діяльністю вчителя початкової школи розуміє складне, поліфункціональне соціальне явище, що передбачає впровадження здоров'язбережувальних методик, шляхом застосування відповідних методів і засобів організації навчально-виховного процесу, які не зашкоджують здоров'ю дітей і спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь, що сприяють збереженню фізичного, психічного, соціального, морально-духовного здоров'я учасників навчально-виховного процесу» [33, с. 15].

Зі слів дослідника, «здоров'язбережувальними видами діяльності вчителя у початковій школі є такі види діяльності, як: навчальна, виховна, ігрова, спортивно-ігрова, фізкультурно-оздоровча, дозвіллева, екологічна, які є взаємопов'язаними і спрямованими на зміцнення фізичного, психологічного, морально-духовного й соціального здоров'я молодших школярів; формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь, що передбачає оптимізацію навчально-виховного процесу» [33, с. 15].

Дослідник М. Гриньова та І. Дудка [27] зазначають, що принцип підтримки здоров'я поєднує в собі цінності здорового способу життя, валеологічні знання та вміння, а також формує мотивацію учнів до ведення здорового способу життя.

Цей принцип реалізується через навчальний матеріал, який розкриває основні компоненти здоров'я та ЗСЖ. Провідну роль у цьому відіграє організація взаємодії між учасниками педагогічного процесу, яка сприяє формуванню цінностей, ідеалів здоров'я та розумінню способів його збереження й зміцнення.

Принцип зміцнення здоров'я базується на підвищенні резервів адаптації, зростанні резервів здоров'я й нарощуванні його потенціалу [28, с. 7]. До умов підвищення цих резервів належать раціонально дозовані фізіологічно та психологічно обґрунтовані стресові фактори, а також врахування індивідуальних особливостей кожного учня.

Під час навчання вчитель повинен враховувати всі аспекти психіки учнів – пізнавальну, емоційну та психомоторну складові. Його дії мають нейтралізувати вплив негативних факторів на інтелектуальний, емоційний та психофізіологічний стан школярів.

Аналіз і узагальнення наукових джерел із досліджуваної проблематики дозволяють виділити основні функції вчителя фізичної культури, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я школярів:

1. Функція профілактики:

Втілюється через інформаційну й виховну діяльність, включаючи організацію занять, які сприяють позитивним змінам в учнів, пробудження інтересу до проблем здоров'я, визначення причин інтелектуальних або соціальних порушень, а також розробку заходів, що попереджають формування негативних звичок.

2. Діагностична функція:

Передбачає оцінювання рівня інтелектуального розвитку учнів, діагностику емоційних порушень, їх причин і наслідків, визначення рівня навчальних досягнень, сформованості загальнонавчальних умінь, пізнавальних інтересів і потреб.

3. Терапевтична функція:

Включає надання своєчасної допомоги учням у попередженні стресогенних ситуацій, педагогічну підтримку та заходи, спрямовані на вирішення проблем емоційного і психологічного характеру.

4. Консультаційно-дорадча функція:

Забезпечує допомогу учням у виборі напрямку навчання, професії, побудові стратегії кар'єри, а також психологічну підтримку у вирішенні життєвих і навчальних труднощів.

Дослідник А. Турчак вважає за потрібне «вчителю фізичної культури у процесі здійснення здоров'язбережувальної діяльності «враховувати пріоритети: вірити в майбутнє кожної дитини; дотримуватись конфіденційності; надавати позитивну інформацію; бути порадиником, а не

моралістом; поважати думку й позицію школяра; акцентувати увагу дитини на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках» [20, с.13].

Науковець О. Безкопильний зазначає, що «здоров'язбережувальна діяльність в основній школі передбачає готовність майбутніх учителів до розв'язання низки проблемних завдань» [4, с. 10].

Дослідник зауважує, що «сучасні студенти недостатньо обізнані зі змістом шкільного курсу фізичної культури, що є обов'язковою загальноосвітньою дисципліною в основній школі та особливостями застосування спеціальних знань для практичної реалізації здоров'язбережувальної діяльності. Це зумовлює необхідність підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах з метою оновлення її методологічних, змістових і технологічних основ відповідно до сучасних вимог здоров'язбереження» [4, с. 9]. Важливою рисою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури вважається зосередженість навчального процесу на спеціалізованій підготовці, яка забезпечує розвиток навичок і вмінь для здійснення тієї діяльності, яка спрямована на збереження та зміцнення здоров'я учнів.

1.3. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури в межах професійного навчання та здобуття фахової освіти

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна передбачати формування орієнтації на здоров'язбереження та здійснення здоров'язбережувальної діяльності в межах професійного навчання та здобуття фахової освіти.

У «Енциклопедії освіти» за редакцією В. Кременя термін «педагогічна освіта» подається як «система підготовки спеціалістів дошкільної, початкової та середньої освіти. У широкому контексті під цим терміном розуміють професійну підготовку всіх осіб, причетних до навчання і виховання молодого покоління. Педагогічна освіта є системою підготовки

науково-педагогічних кадрів (учителів, вихователів тощо) для загальноосвітньої школи та інших навчально-виховних закладів у університетах, інститутах, училищах» [36, с. 64].

Дослідник Д. Бермудес, досліджуючи поняття, що відображають зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, розмежовує терміни «підготовка» і «готовність». Він визначає «підготовку» як тривалий процес, що здійснюється у визначених часових і просторових рамках, відповідно до затверджених планів і програм у навчальних закладах. Водночас «готовність» розуміється як здатність особи виконувати певний вид діяльності [3, с. 20].

О. Безкопильний і у своєму дослідженні під терміном «*підготовка*» розуміє «систему, для якої характерний взаємозв'язок і взаємодія структурних компонентів, сукупність яких забезпечує формування особистості студента відповідно до поставленої мети вищої освіти, а також процес формування комплексу спеціальних знань, умінь і навичок, відповідно до майбутньої професійної діяльності» [5, 65].

Закон України «Про вищу освіту» (редакція від 25.07.2018) зазначає, що «*професійна підготовка*» – «це здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю» [39].

Професійна підготовка – це комплексний процес, який охоплює не лише інтелектуальний розвиток, а й формування особистісних якостей, таких як відповідальність, ініціативність, комунікабельність. Це дозволяє випускникам не тільки володіти необхідними знаннями та вміннями, а й успішно адаптуватися до мінливих умов сучасного світу.

М. Лянной «професійну підготовку майбутніх учителів фізичного виховання» розглядає як:

– «неперервний процес набуття студентами необхідного рівня освіченості (одержання знань, напрацювання вмінь і навичок, розвиток професійно і соціально значущих якостей, формування ціннісних орієнтацій і первинного досвіду діяльності, що забезпечує готовність до виконання

трудова функція);

- творення науково-педагогічними працівниками й адміністрацією ВНЗ відповідного освітнього середовища та належних умов для цілеспрямованого формування й розвитку в майбутніх фахівців сукупності компетентностей, що визначають здатність до професійної діяльності;
- результат освітнього процесу – професійну підготовленість випускників до фахової діяльності (професійну компетентність)» [24, с. 18].

У нашому ж дослідженні ми використовували точку зору Л. Сущенко при трактуванні поняття «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури». Науковиця визначає поняття «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури» – «процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи закладів вищої освіти, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках фізкультурного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці» [45].

Від поняття «професійна підготовка» походить поняття «готовність».

По іншому тлумачиться у словнику-довіднику з професійної підготовки поняття «готовність»: «цілісне утворення, що характеризує емотивно-когнітивну та вольову мобілізаційність суб'єкта в момент його включення в діяльність певної спрямованості. Готовність не є природженою, вона виникає в результаті певного досвіду людини, що базується на формуванні її позитивного відношення до вибраної діяльності, усвідомленні мотивів та потреб в них, об'єктивації її предмету і способів взаємодії з ним» [33, с. 10].

Дослідник Л. Мацук поняття «готовність» розглядає як «результат діяльності вищої педагогічної школи України, як своєрідне професійне новоутворення, що характеризує новий тип особистості вчителя в умовах правової держави з пріоритетами гуманізму й демократії» [18, с. 11].

Інша дослідниця С. Тарасова поняття «готовність до професійної діяльності розглядає як інтегроване педагогічною системою утворення

особистості, що характеризує її активність при підготовці та залученні до діяльності» [25, с. 20].

Науковиця Л. Ареф'єва зазначає, що «професійна готовність майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту є цілісним станом особистості, що виражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, рівня оволодіння професійно-педагогічними навичками» [2, с. 13].

Для нашого дослідження обираємо визначення поняття М. Данилка: «готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності – це інтегративний стан особистості, що включає оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до діяльності» [18, с. 4].

Поділяючи погляди О. Безкопильного, ми визначаємо ключові аспекти, що характеризують готовність майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя серед школярів. Зокрема, це мотивація, теоретична підкованість, практичні навички та особистісні якості. Кожен із зазначених аспектів містить у собі низку конкретних показників, які дозволяють оцінити рівень підготовленості майбутнього педагога до виконання здоров'язбережувальних функцій.

Окрім того, наша точка зору співпадає з думкою О. Безкопильного, зокрема: «*мотиваційний критерій* відображає сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в школі на основі оцінки ставлення до професії, домінування мотивів суб'єкт-суб'єктного характеру, бажання самореалізації в професії, прагнення постійно вдосконалювати власні професійно-педагогічні знання, уміння, навички» [5, с. 12].

З-поміж показників сформованості мотиваційної готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності виокремлюють: «професійна спрямованість студентів на здоров'язбережувальну діяльність в основній школі; усвідомлення

суспільного значення професійної діяльності вчителя фізичної культури; розуміння здоров'я як однієї з найбільших загальнолюдських цінностей; ціннісне ставлення до здоров'я людини і здоров'язбережувальної діяльності; інтерес до використання усієї сукупності засобів і методів здоров'язбереження в професійній діяльності; позитивна мотивація до професійного самовдосконалення щодо здоров'язбережувальної діяльності» [5, с. 124–125].

Згідно з поглядами О. Безкопильного, когнітивна готовність майбутнього вчителя фізичної культури визначається рівнем засвоєння ним теоретичного багажу знань, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Це включає в себе розуміння методологічних основ, володіння термінологією та знання сучасних досліджень у цій галузі.

Діяльнісно-практична готовність, на нашу думку, характеризується здатністю майбутнього вчителя застосовувати набуті знання на практиці, тобто організовувати і проводити різноманітні здоров'язбережувальні заходи.

Вважаємо, що висновки О. Безкопильного вірні, зокрема: «*особистісний критерій* готовності характеризує ступінь сформованості сукупності особистісних властивостей особистості, що необхідні майбутньому вчителю фізичної культури для здоров'язбережувальної діяльності» [5, с. 12] в базовій середній школі, передусім, «*фізичних якостей* (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність), *емоційного інтелекту*, що виявляється в здатності до прояву емоцій, асимілювання емоцій і думок, розуміння й пояснення емоцій, регулювання власних емоцій та емоцій інших, а також *педагогічної комунікації*, що виявляється в здатності до свідомого перетворення, розвитку та набуття досвіду, розуміння свого призначення, зацікавленості в результатах власної комунікативної діяльності, підвищенні престижу власної професії в суспільстві» [5, с. 12].

Згідно з класифікацією О. Безкопильного, рівень готовності майбутніх

учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності можна поділити на три категорії: низький, середній та високий.

Подібно до вище згаданого автора, вважаємо, що «низький рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі засвідчує відсутність професійної спрямованості студентів на здоров'язбережувальну діяльність, неусвідомлення суспільного значення професійної діяльності вчителя фізичної культури, нерозумінням здоров'я як однієї з найбільших загальнолюдських цінностей, відсутність ціннісного ставлення до здоров'я людини і здоров'язбережувальної діяльності, невиражений інтерес до використання всієї сукупності засобів і методів здоров'язбереження в професійній діяльності та низька позитивна мотивація до професійного самовдосконалення щодо здоров'язбережувальної діяльності; відсутність знань про методологічні основи здоров'язбереження в основній школі, їх сутність, специфіку та особливості використання, студенти не володіють науково-термінологічним апаратом, не обізнані з відповідною літературою, не поінформовані про загальносуспільне значення здоров'язбережувальної діяльності; здатність виконувати рухові дії на рівні вміння (відсутність стійкої систематичності рухів та провідна роль мислення під час їх виконання), незадовільні та недостатні для майбутньої професійної діяльності гностичні, комунікативні, конструктивні, організаційні, проектувальні вміння та навички; недостатній розвиток фізичних якостей для виконання професійних функцій учителя фізичної культури в процесі різних форм роботи з фізичного виховання учнів основної школи, недостатньо розвинутий емоційний інтелект для сприйняття й розуміння проявів особистості в емоціях, поєднання розуму та почуттів, управління власними емоціями під час взаємодії з учнями основної школи, колегами та керівництвом школи, недостатньо розвинуті здібності до педагогічної комунікації для свідомого перетворення, розвитку та набуття досвіду, розуміння свого призначення, зацікавленості в результатах власної

комунікативної діяльності, підвищення престижу власної професії в суспільстві» [5, с. 13-14].

Студенти з середнім рівнем готовності здатні виконувати окремі елементи здоров'язбережувальної діяльності, але потребують допомоги в розробці комплексних програм, «усвідомлення суспільного значення професійної діяльності вчителя фізичної культури, розуміння здоров'я як однієї з найбільших загальнолюдських цінностей, ціннісне ставлення до здоров'я людини і здоров'язбережувальної діяльності, інтерес до використання всієї сукупності засобів і методів здоров'язбереження у професійній діяльності та позитивна мотивація до професійного самовдосконалення щодо здоров'язбережувальної діяльності; студенти розуміють наукову термінологію та можуть оперувати нею в стандартних умовах, вони обізнані з відповідною літературою та поінформовані про загальносуспільне значення здоров'язбережувальної діяльності; рухові уміння, що відповідають рівню навички (наявність стійкої систематичності рухів та автоматизоване управління рухами в стандартних умовах), задовільні та достатні для майбутньої професійної діяльності гностичні, комунікативні, конструктивні, організаційні, проектувальні вміння та навички, відсутність власного професійного стилю практичної роботи; достатній розвиток фізичних якостей для виконання професійних функцій учителя фізичної культури в процесі різних форм роботи з фізичного виховання учнів основної школи, достатньо розвинутий емоційний інтелект для сприйняття й розуміння проявів особистості в емоціях, поєднання розуму та почуттів, управління власними емоціями під час взаємодії з учнями основної школи, колегами та керівництвом школи; достатньо розвинуті здібності до педагогічної комунікації задля свідомого перетворення, розвитку та набуття досвіду, розуміння свого призначення, зацікавленості в результатах власної комунікативної діяльності, підвищення престижу власної професії в суспільстві» [5, с. 13-14].

Високий рівень готовності характеризується чіткою професійною

позицією студентів щодо пріоритетності здоров'язбережувальних аспектів у їхній майбутній педагогічній діяльності, «точне усвідомлення суспільного значення професійної діяльності вчителя фізичної культури та глибоке розуміння здоров'я як однієї з найбільших загальнолюдських цінностей, домінування ціннісного ставлення до здоров'я людини і здоров'язбережувальної діяльності серед загальних професійних та людських цінностей студента, стійкий інтерес до використання всієї сукупності засобів і методів здоров'язбереження в професійній діяльності та висока позитивна мотивація до професійного самовдосконалення щодо здоров'язбережувальної діяльності; всебічні, системні, глибокі знання про методологічні основи здоров'язбереження в школі, їх сутність, специфіку та особливості використання; студенти чітко володіють науково-термінологічним апаратом, добре обізнані з відповідною літературою, повністю поінформовані про загальносуспільне значення здоров'язбережувальної діяльності; рухові вміння, що відповідають рівню вміння вищого порядку (здатність пристосовувати сформовану рухову навичку до реальних умов виконання), достатні для творчої реалізації професійних функцій учителя фізичної культури, гностичні, комунікативні, конструктивні, організаційні, проектувальні вміння та навички, сформованість власного професійного стилю практичної роботи; високий рівень розвитку фізичних якостей, що забезпечує здатність реалізувати професійні функції в процесі різних форм роботи з фізичного виховання учнів основної школи на високому організаційно-методичному рівні, достатньо розвинутий емоційний інтелект для глибокого сприйняття й розуміння проявів особистості в емоціях, усвідомленого поєднання розуму та почуттів і чіткого управління власними емоціями під час взаємодії з учнями школи, колегами та керівництвом школи; достатньо розвинуті здібності до педагогічної комунікації для цілеспрямованого перетворення, розвитку та набуття досвіду, чіткого розуміння свого призначення, зацікавленості в результатах власної комунікативної діяльності, підвищенні престижу власної професії в

суспільстві» [5, с. 15].

Отже, готовність майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності – це багатогранне утворення, що поєднує психологічні, професійні та практичні компоненти. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури – це синтез знань, умінь, навичок та особистісних якостей, необхідних для ефективної роботи в школі. Це визначає здатність педагога організовувати і реалізувати ефективну діяльність, спрямовану на підтримку і зміцнення здоров'я учнів.

Учитель фізичної культури повинен постійно наголошувати на важливості здоров'я як основи щастя і гармонійного розвитку людини, нагадуючи учням, що здоров'я – це найцінніший ресурс, який можна втратити швидко, але набувати дуже складно.

Вчитель має бути зразком для своїх учнів, демонструючи відповідальне ставлення до власного здоров'я. Він повинен активно піклуватися про своє фізичне благополуччя, здійснювати заходи для його збереження і зміцнення, тим самим надихаючи учнів на здоровий спосіб життя.

Професійні навички та компетенції педагога поступово удосконалюються вже в ході практичної роботи, і лише в реальному професійному контексті педагог стає справжнім майстром своєї справи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для комплексного дослідження підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності було використано сукупність методологічних підходів, таких як компетентнісний, акмеологічний, особистісно-орієнтований та практико-орієнтований. З метою детального аналізу проблеми було застосовано аналітико-пошуковий, термінологічний та проблемний методи.

Комплексний підхід до дослідження проблеми, що включав компетентнісний, акмеологічний, особистісно-орієнтований та практико-орієнтований підходи, у поєднанні з методами аналітико-пошукового, термінологічного та проблемного дослідження, дозволив отримати об'єктивну картину сучасного стану підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.

Застосування емпіричних методів дослідження дозволило виявити реальний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, ідентифікувати існуючі проблеми та недоліки.

Проведені емпіричні дослідження виявили, що існують певні труднощі у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, що потребують додаткового вивчення та вирішення.

Емпіричні дані свідчать про необхідність вдосконалення процесу підготовки майбутніх педагогів, спрямованого на формування у них компетентностей у галузі здоров'язбереження.

Для даного дослідження джерельну базу становлять:

- державні документи, що регламентують важливість підготовки учителів до здоров'язбережувальної діяльності в ЗЗСО: Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту»; Національна

доктрина розвитку освіти України у XXI столітті»», «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року»; «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»;

- науково-теоретичні джерела, включаючи публікації вітчизняних наукових журналів, що висвітлюють проблеми та підходи до дослідження в даній сфері.

2.2. Організація дослідження

Дослідницька робота була проведена на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (ЧНУ).

У дослідженні брали участь студенти групи 4 курсу спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», загальною кількістю 46 осіб.

На початковому етапі дослідження було визначено кілька основних завдань:

1. ***Опитування викладачів кафедри теорії та методики фізичної культури ЧНУ*** щодо з'ясування їхнього відношення до формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в ЗЗСО в умовах НУШ.

2. **Анкетування серед студентів групи 4 курсу** для з'ясування рівня сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в ЗЗСО в умовах НУШ.

Було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення ставлення викладачів кафедри теорії та методики фізичної культури ЧНУ (9 осіб) до формування у майбутніх учителів компетенцій, необхідних для реалізації здоров'язбережувальних програм у загальноосвітніх навчальних закладах.

З метою з'ясування ставлення викладачів кафедри теорії та методики фізичної культури ЧНУ до формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в ЗЗСО було проведено опитування.

РОЗДІЛ 3

УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

3.1. Аналіз стану формування особливостей організації здоров'язбережувального навчання майбутніх учителів фізичної культури

Результати опитування викладачів кафедри теорії та методики фізичної культури свідчать про високий рівень залученості викладачів до процесу формування у майбутніх учителів фізичної культури професійної готовності до здоров'язбережувальної діяльності. Завдяки зусиллям викладачів, студенти отримують не лише теоретичні знання, а й практичні вміння, що дозволить їм ефективно сприяти зміцненню здоров'я учнів.

100% опитаних викладачів підтвердили, що у своїй роботі вони не лише передають студентам теоретичні знання про здоров'язбереження, але й формують практичні навички, необхідні для ефективної організації здоров'язбережувальної діяльності в школі. Особливу увагу викладачі приділяють розвитку у майбутніх учителів мотивації до здорового способу життя та вмінню формувати позитивне ставлення до здоров'я у школярів.

Згідно з результатами опитування та аналізом освітньо-професійної програми, яка регулює підготовку майбутніх учителів фізичної культури, можна зробити висновок про високий рівень орієнтованості освітнього процесу на здоров'язбереження. Програма включає підготовку бакалаврів в галузі «Освіта» зі спеціальності 014 «Середня освіта», предметної спеціальності 014.11 «Фізична культура». Важливою частиною навчального процесу є вивчення таких дисциплін, як:

- «Здоров'язбережувальні технології та домедична допомога»;
- «Загальна теорія здоров'я»;

- «Адаптивна фізична культура»;
- «Оздоровчі види рухової діяльності»;
- Методика викладання предмету «Основи здоров'я»;
- Спортивно-оздоровча робота в таборах відпочинку;
- Основи здорового способу життя;
- Сучасні системи оздоровлення.

Це дозволяє формувати у майбутніх вчителів фізичної культури глибокі знання і практичні навички, необхідні для реалізації здоров'язбережувальних програм у школах.

Викладачі також підкреслюють важливість інтерактивних методів навчання для підготовки майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності. Серед найбільш ефективних форм підготовки виділяються:

- рольові імітаційні ігри;
- створення проблемних ситуацій;
- організація тематичних завдань для самостійного виконання.

Ці методи дозволяють студентам практично застосовувати отримані знання, набувати досвіду в розв'язанні конкретних завдань і створюють основу для формування здатності майбутніх вчителів до організації здоров'язбережувальної діяльності серед школярів.

Викладачі кафедри теорії та методики фізичної культури одноголосно підтримують думку щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності буде успішним лише при виконанні таких педагогічних умов, як: забезпечення стійкої мотивації студентів до вибору майбутньої професії; оновлення змісту професійної педагогічної підготовки у системі університетської освіти згідно вимог сучасності, а також ознайомлення студентів із здоров'язбережувальними технологіями й особливостями їх впровадження в освітній процес закладів освіти.

Щоб оцінити, наскільки майбутні вчителі фізичної культури готові до здоров'язбережувальної діяльності в школі, ми провели анкетування серед

студентів. Тексти анкет наведені в додатках А, Б, В, Г. Проаналізувавши результати тестування, ми змогли визначити рівень сформованості у майбутніх учителів компетентностей, необхідних для реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Результати тестування детально подаємо в таблиці 1

Таблиця 1

**Рівень сформованості готовності майбутніх учителів
фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у ЗЗСО**

Рівень сформованості	Кількість студентів	Отримані результати (у %)
Низький	14	30,43
Середній	21	45,66
Високий	11	23,91

Згідно з результатами дослідження, 23,91% майбутніх учителів фізичної культури продемонстрували високий рівень готовності до здоров'язбережувальної діяльності, 45,66% – середній, а 30,43% – низький. Це свідчить про те, що серед студентів третього курсу, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)», переважає середній рівень готовності до здоров'язбережувальної діяльності в школах.

Аналіз отриманих результатів свідчить про необхідність вдосконалення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури, з метою поглиблення їхніх компетенцій у сфері здоров'язбереження та формування готовності до реалізації здоров'язбережувальних програм у навчальних закладах. Оновлення змісту педагогічної підготовки є необхідним кроком, який включатиме інтеграцію нових спеціальних курсів, спрямованих на здоров'язбереження, а також вдосконалення педагогічних практик у навчальних закладах. Ці зміни повинні бути орієнтовані на створення умов для більш ефективного формування готовності студентів до практичного

впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес школи.

3.2. Методичні рекомендації для вчителя фізичної культури щодо забезпечення здоров'язбереження в школі в умовах НУШ

Сучасна система освіти все більше усвідомлює важливість здоров'я учнів, однак тривала статична поза під час уроків, неминуче пов'язана з традиційним форматом навчання, негативно впливає на фізичний розвиток дітей. Це може призводити до порушень нервових процесів та зниження як розумової, так і фізичної працездатності. Тому важливим є впровадження різноманітних форм активного відпочинку та змінювання виду діяльності протягом уроків, що дозволить зберегти енергію учнів і вчителів, сприяючи збереженню й підвищенню їх фізичного й емоційного стану.

Здоров'язберезувальна діяльність вчителя фізичної культури – це цілеспрямована робота, спрямована на формування у учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування навичок здорового способу життя та профілактику захворювань.

Уроки фізичної культури відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя школярів. Оскільки учні добре реагують на емоційний настрій вчителя, з перших хвилин уроку важливо створити атмосферу доброзичливості та позитиву. Гра на уроках не лише стимулює фізичну активність, але й сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Для цього можна використовувати ігрові моменти, такі як вправи «Вірю – не вірю», або бліцопитування, де учні задають питання один одному, що сприяє розвитку комунікаційних і когнітивних навичок.

Такі методичні прийоми, як вправа «Знайди помилку», дозволяють учням активно взаємодіяти з матеріалом, намагаючись усвідомлено виявляти правильні та неправильні рішення. Це створює атмосферу успіху та підвищує мотивацію до навчання. В результаті формуються не тільки здорові звички,

але й позитивне ставлення до предмета, що важливо для збереження здоров'я й розвитку учнів у майбутньому.

Реалізація ідеї здоров'язберігаючого освітнього процесу вимагає інтеграції активних методик для забезпечення фізичної активності учнів під час навчального процесу. Зокрема, на уроках фізичної культури важливим елементом є впровадження динамічних пауз, які допомагають зняти м'язову напругу та втому. Це дає можливість учням відновити сили та підвищити ефективність подальшого навчання. Також для школярів можна використовувати вправу «Рухавка», де учні синхронно підводяться та сідають у єдиному ритмі, що сприяє поліпшенню не лише фізичної форми, але й розвитку командної роботи.

Для учнів середніх класів (5-7 класи) вкрай важливо формувати звички до регулярних фізичних вправ та відповідального ставлення до свого здоров'я. Уроки фізичної культури мають бути не лише активними, але й інформативними. Важливо, щоб вчителі пропагували принципи здорового способу життя через особистий приклад і завдяки інтеграції здоров'язбережувальних девізів у навчальний процес. Наприклад, девізи на кшталт «Здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а активне життя» або «Рух – це шлях до гарного настрою та довголіття» можуть стати потужним стимулом для учнів. Вони допомагають усвідомити важливість фізичної активності для здоров'я та сприяють формуванню здорового способу життя серед школярів.

Додатково, важливо заохочувати учнів до участі у позакласних спортивних заходах, створюючи умови для вільного вибору активностей, що підвищує їх залученість у фізичне виховання і сприяє зміцненню здоров'я, наприклад:

Розминка: почніть урок з колективного повторення віршика, супроводжуючи його простими рухами. Це створить позитивний настрій і налаштує учнів на роботу.

Обговорення: запитайте учнів, як вони розуміють цей вірш, які аспекти здоров'я він підкреслює. Це допоможе їм усвідомити важливість фізичної активності.

Постановка мети: поясніть, що сьогоднішній урок допоможе їм зробити крок до досягнення вершин, як про це йдеться у вірші.

Реалізація фізичної складової здоров'язбережувального освітнього процесу має бути різноманітною та інтегрованою в усі етапи навчальної діяльності, щоб забезпечити комплексний підхід до підтримки фізичного та психологічного здоров'я учнів. Це включає активне використання різних форм фізичної активності, навчання правильним здоров'язбережувальним звичкам, а також оптимізацію навчального процесу з урахуванням потреб учнів.

Основні напрямки здоров'язберігаючої діяльності можуть включати:

- Ранкова гімнастика та фізкультхвилинки як невід'ємна частина кожного уроку фізичної культури та інших навчальних предметів. Це дозволяє активізувати учнів, забезпечити їм необхідний рівень фізичної активності та зберегти енергію протягом усього дня.

- Рухливі ігри та фізкультпаузи мають на меті забезпечення активного відпочинку протягом уроків, покращення координації рухів і взаємодії з однокласниками. Вони також позитивно впливають на психоемоційний стан учнів, допомагаючи зменшити стрес та напругу.

- Коригування та самоконтроль за правильною осанкою є важливою складовою профілактики захворювань хребта та нервової системи. Учні повинні розуміти важливість підтримання правильної постави як на уроках, так і під час інших видів діяльності.

- Профілактика гіподинамії здійснюється через регулярне виконання спеціальних вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини, поліпшенню кровообігу та розвитку гнучкості.

- Дихальні вправи допомагають не лише зняти напруження, але й поліпшити кисневий обмін в організмі, стимулюючи розумову діяльність і

концентрацію уваги.

– Гімнастика для очей та точковий самомасаж забезпечують підтримку зору, зменшення втоми після тривалого перебування перед екранами, а також підвищують загальну працездатність.

– Навчання народним методам оздоровлення, таких як використання натуральних продуктів та методів для профілактики захворювань, що можуть бути корисними для підтримки здоров'я як у школі, так і в домашніх умовах.

– Оцінка особистого рівня здоров'я дозволяє учням усвідомлювати значення здорового способу життя, розуміти потребу в регулярних перевірках стану свого здоров'я та своєчасно звертатися за медичною допомогою.

– Навчання правильному догляду за порожниною рота та догляду за тілом в цілому, оскільки це частина загальної культури здоров'я, важлива для профілактики хвороб та підтримання гігієни.

– Режим дня, що включає правильний баланс навчальної діяльності, фізичної активності та відпочинку, є необхідною умовою для запобігання перевтомі та стресу.

– Культура споживання їжі, орієнтуючи учнів на здорове харчування, що впливає не лише на фізичне здоров'я, але й на розумову активність, емоційний стан та загальне самопочуття.

– Закінчення уроку має бути своєчасним та з правильним організаційним підходом, що дозволяє учням не відчувати перевтоми та зберігати продуктивність протягом усього дня.

Для ефективної організації здоров'язберігаючого освітнього процесу важливо, щоб уроки включали етапи, що забезпечують:

1. Чітке повідомлення інформації для формування розуміння важливості здорового способу життя.
2. Активну участь учнів у навчальному процесі, де вони не лише слухають, а й ставлять питання, обговорюють матеріал.
3. Залучення учнів до виконання фізичних вправ, які сприяють

розвитку фізичних якостей і покращенню загального стану здоров'я.

Фізкультхвилинки повинні стати обов'язковими елементами уроків, тому що вони покращують концентрацію уваги, стимулюють обмін кисню в організмі та допомагають підтримувати високий рівень енергії, що сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Епіграфом до фізкультпаузи можуть стати прислів'я та приказки про здоров'я:

«Здоров'я згубиш – нове не купиш. Було б здоров'я, а щастя знайдеться. Здоровим будеш – все здобудеш».

«Гроші – мідь, одяг – тлін, а здоров'я – найдорожче. Найбільше багатство – здоров'я».

«Як нема здоров'я й сили, то цілий світ не милий. Здоровому все здорово».

«Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо».

«Тримай ноги в теплі, голову в холоді, живіт у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити».

«У кого болять кості, той не думає йти в гості. Поганому животу й пироги шкодять» [35].

Найважливіше, що повинен усвідомити кожен педагог фізичної культури – це необхідність створення сприятливих умов для відновлення сил учнів під час уроку. Незалежно від складності та інтенсивності заняття, кожен педагог повинен зупинятися через певні проміжки часу і приділяти увагу фізичному та емоційному стану учнів. Особливо важливо це робити після 20 хвилин інтенсивної активності, коли починається втома, що впливає на ефективність виконання завдань. У такі моменти доцільно влаштовувати короткі перерви на *фізкультхвилинки*, які допомагають зняти напругу, відновити концентрацію і підвищити загальну працездатність.

Застосування таких вправ не тільки покращує фізичний стан, але й допомагає створити позитивну атмосферу в класі. Кожен урок повинен містити активні моменти для учнів, які дозволяють їм переключитися,

розслабитись і одночасно відновити енергію для подальших завдань.

Один з методів, який добре підходить для фізкультхвилинок, – це **вправа «Будьте здорові!»**. Під час цієї вправи учні виконують низку простих, але ефективних рухів, що супроводжуються корисними порадами щодо здорового способу життя.

1. **Радійте життю** – Потягування до сонця, розкриття грудної клітки з позитивним настроєм. Пояснення вчителя: «Життя – це енергія, давайте заряджатися позитивом!»

2. **Ні шкідливим звичкам** – Нахили головою вліво і вправо, підкреслюючи важливість відмови від шкідливих звичок. «Шкідливі звички – це не для нас, піклуймося про своє здоров'я!»

3. **Активний відпочинок** – Стрибки на місці для покращення кровообігу. «Стрибки допомагають нам зарядити організм енергією!»

4. **Загартування** – Імітація рухів розтирання спини рушником. «Це відмінний спосіб активізувати кровообіг і розігріти тіло!»

5. **Правильне харчування** – Погладжування живота по колу, нагадування про важливість збалансованого харчування. «Здоров'я починається з правильного харчування!»

6. **Планування часу** – Нахили тулуба, імітація маятника, щоб підтримувати поставу і знімати напругу зі спини. «Важливо правильно планувати свій час, щоб залишатися здоровими!»

7. **Позитивне спілкування** – Потискання руки сусіду та висловлення компліменту. «Позитивне спілкування важливе для нашого здоров'я та гарного настрою!»

Завдяки регулярним фізкульт-хвилинкам, учні не тільки покращують свою фізичну форму, але й стають більш зосередженими та енергійними. Вчитель може використовувати ці паузи як можливість підсилити позитивне ставлення учнів до здорового способу життя, зміцнити емоційний клімат в класі та забезпечити ефективне виконання навчальних завдань. Їх можна розпочинати віршованими рядками:

«Зупиняємо урок – робимо зарядку! Руки вгору, руки вниз,
 Все у нас в порядку.
 Руки в боки – нахиляйся,
 Наче маятник – хитайся
 На хвилинку відпочили
 І за парти тихо сіли.

Залучення загадок до уроків фізичної культури – це дійсно цікавий та ефективний спосіб підвищити мотивацію учнів до занять фізичними вправами. Здійснення ідеї організації здоров'язберігаючого освітнього і виховного процесу викликають потребу використання *загадок* на уроці.

Заставити учня виконувати вправи ранкової гімнастики або ж лікувальну чи профілактичну фізкультуру, коли йому це не цікаво, практично неможливо. Однак будь-яка цікава гра може залучити учнів, розвинути їхні творчі здібності, підвищити пізнавальний інтерес та сприяти формуванню активної життєвої позиції щодо зміцнення здоров'я. У процесі гри вчитель може включити вправи, які зміцнюють органи дихання, серцево-судинну систему, нервову систему та покращують координацію рухів. Це дозволяє ефективно поєднувати фізичну активність з елементами розваги та розвитку.

Ігрові моменти повинні бути адаптовані до індивідуальних особливостей учнів. Для активних учнів, які мають надлишок енергії, можуть бути більш інтенсивні ігри, що включають біг, стрибки або інші динамічні вправи. Для спокійніших учнів можна вибрати менш рухливі варіанти, але все одно з елементами фізичної активності. У будь-якому випадку важливо стежити за емоційним станом дітей, щоб гра не призводила до надмірного стресу чи перевантаження.

Ігри повинні мати кілька позитивних ефектів:

1. Фізичний розвиток: Покращують фізичне здоров'я, тренуючи різні системи організму.
2. Емоційне розвантаження: Сприяють покращенню настрою, зниженню стресу та емоційної напруги.

3. Соціальна взаємодія: Підвищують рівень комунікації та взаємодії між учнями, зміцнюючи командний дух.

Приклад гри: «Літаюче перо»

Мета гри: Зміцнення органів дихання, покращення координації та розвитку м'язів рота, профілактика захворювань дихальних шляхів.

Завдання: Утримувати перо в повітрі якнайдовше за допомогою правильного дихання та координації рухів.

Підготовка до гри:

1. Розподіл учасників: Учні можуть бути поділені на пари чи групи для спільної гри.

2. Пояснення правил гри: Вчитель пояснює, як утримувати перо в повітрі, дотримуючись певних технічних вимог.

3. Інструктаж з безпеки: Вчитель нагадує про необхідність виконання вправ з обережністю, щоб уникнути травм.

Гра допомагає не тільки тренувати фізичні здібності, але й сприяє розвитку важливих навичок дихання, знижує рівень стресу і зміцнює здоров'я учнів. Окрім того, вона створює атмосферу взаємодії та взаємопідтримки, що є важливою частиною здорового освітнього середовища.

Для профілактики захворювань органів дихання та попередження затяжного кашлю учні можуть виконувати прості та корисні вправи, наприклад, надувати кульки або обережно дути на гарячі страви. Ці легкі дихальні вправи тренують органи дихання, активізуючи кровообіг і сприяючи покращенню загального здоров'я.

Гра «Ріжок пастуха». Мета гри: Розвиток навичок правильного носового дихання та зміцнення дихальної системи.

Завдання: Учні виготовляють дудочку з аркуша паперу у вигляді конуса і дують у неї, «кликаючи» корів до стада. При цьому необхідно вдихати через ніс, а видихати різко ротом. Це допомагає покращити контроль дихання та розвинути координацію.

Чітка організація навчального процесу має велике значення для

попередження втоми учнів. Хороші результати дає робота в парах або групах, що дозволяє учням підтримувати один одного, створюючи атмосферу взаємодопомоги. Такий підхід, де більш слабкий учень отримує допомогу від товариша, дозволяє ефективно розвивати навички через взаємне навчання.

Використання фізкультпауз і фізкультхвилинок не лише допомагає підтримувати здоров'я учнів, але й стимулює розвиток їхньої уяви, творчого мислення та зацікавленого ставлення до навчального процесу. Ці моменти відпочинку в процесі уроку сприяють покращенню уваги, зменшенню втоми і створенню позитивної атмосфери.

Рекомендації для вчителів:

Учитель фізичної культури може порадити своїм колегам з інших предметів враховувати здоров'я учнів у своїй роботі. Для цього важливо:

- Використовувати на уроках фізкульт-хвилинки та динамічні паузи, аби учні мали можливість розслабитися та відновити енергію.
- Слідкувати за чистотою повітря в класі, температурним режимом, освітленістю та доброзичливою атмосферою у колективі.
- Бути для школярів яскравим прикладом здорового способу життя та привчати їх до нього.

Такі прості, але ефективні кроки допоможуть забезпечити здорове, комфортне навчальне середовище і сприятимуть розвитку учнів у всіх сферах їхнього життя.

Кожен урок включає інструктаж з безпеки життєдіяльності, що створює можливість для обговорення важливих аспектів здоров'язбереження. Наприклад, на уроці для учнів 7 класу можна підняти тему «Здоров'я і спосіб життя», яка включатиме такі питання, як: цілісність здоров'я, чинники впливу на здоров'я, формування здорового способу життя та його переваги.

Протягом уроку варто здійснити реалізацію поставлених цілей, зокрема:

1. Ознайомити учнів з цілісністю здоров'я та чинниками, що на нього впливають.
2. Узагальнити знання учнів про правила здорового способу життя.

3. Розвивати вміння здійснювати самооцінку стану здоров'я.
4. Формувати уявлення про здоров'я як найвищу цінність.
5. Формувати переконання щодо важливості здорового способу життя як умови для розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу.

Для цього можна використовувати ілюстративний матеріал до теми уроку, таблицю «Фактори, що впливають на здоров'я людини» та схему «Процедури загартовування».

Хід уроку:

I. Організаційний момент:

- Привітання учнів і створення позитивного настрою.
- Питання: «Чому кожен з нас має піклуватися про своє здоров'я?»
- Вірш Олени Жадан «Бо світ навколо – пречудовий!», що підкреслює важливість цінування життя та здоров'я.

Така організація уроку не тільки знайомить учнів з основами здорового способу життя, а й мотивує до практичних дій, що сприяють формуванню у них здоров'язбережувальних навичок.

- Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

2. Вправа «Повітряна куля»

Кожен учень отримує малюнок – контур повітряної кулі, до якої прив'язано десять мішечків. На кожному мішечку учні пишуть найважливіші для них цінності, наприклад: навчання, сім'я, природа, спорт, їжа, здоров'я, дружба, кар'єра, розваги, гроші.

Учитель під музичний супровід розповідає:

"Кажуть, що життя – це подорож. Сьогодні ми вирушимо у мандрівку на повітряних кульках. Наш політ буде успішним, адже ми взяли з собою найцінніше. Уявіть, що ви вже на висоті, під вами – зелені поля, річки, і все навколо здається таким прекрасним. І раптом, в один момент, куля починає падати! Щоб залишитися на висоті, вам потрібно швидко позбутися чогось зайвого. Тому закресліть три мішечки!" (Учні закреслюють три цінності).

"Летимо далі. Ви ще вище, і знову перед вами відкривається дивовижний краєвид... Але ось куля знову починає падати! Щоб політ тривав, потрібно ще щось скинути. Тому закресліть ще три мішечки!" (Учні закреслюють ще три цінності).

"Тепер ваша куля летить стабільно, ви на оптимальній висоті, і з вами залишилось лише найцінніше... Але знову куля починає падати, і вам потрібно скинути ще дві цінності, щоб залишити найважливіше. Закресліть два мішечки!" (Учні закреслюють два мішечки).

"Тепер ваш політ стабільний і тривалий. Ви на висоті, і нічого більше не відволікає. А які цінності ви залишили?" (Учні по черзі називають залишені цінності. Зазвичай серед них — «родина» та «здоров'я»).

Висновок вчителя:

"Ми побачили, що для кожного з нас найціннішими є родина і здоров'я. Чому саме ці цінності важливі? Як ви думаєте, чому саме ці речі ви вибрали залишити? Подумайте, чому ми часто починаємо піклуватися про своє здоров'я, коли вже втратили частину цього безцінного скарбу. Адже саме здоров'я дає можливість довго жити та повноцінно насолоджуватися всіма благами життя. Це найважливіший ресурс, який ми повинні берегти з самого початку."

Ця вправа допомагає учням усвідомити важливість вибору, навчитися цінувати те, що має найбільше значення для їхнього здоров'я та благополуччя, а також формує у них усвідомлене ставлення до своїх цінностей та здоров'я.

- Мотивація навчальної діяльності учнів

3. — Яка, на ваш погляд, складова здоров'я найважливіша? Аргументуйте відповідь.

Я вважаю, що найважливішою складовою здоров'я є психічне здоров'я. Фізичне здоров'я важливе, але саме психічний стан людини визначає, як вона справляється зі стресом, труднощами, як взаємодіє з іншими людьми і сприймає навколишній світ. Збалансоване психічне здоров'я дозволяє людині

підтримувати фізичну активність, робити здорові вибори, справлятися з емоційними навантаженнями. Без внутрішньої гармонії важко досягти ефективності у фізичних зусиллях або в соціальних взаєминах.

4. – Який зв'язок між способом життя і здоров'ям? Спосіб життя формує основні чинники, які впливають на наше здоров'я. Правильний режим сну, збалансоване харчування, регулярні фізичні навантаження та позитивне емоційне оточення підтримують не тільки фізичне, але й психічне здоров'я. Водночас нездорові звички, стреси, перевантаження, погане харчування і малорухливий спосіб життя можуть спричиняти хронічні захворювання, депресії, зниження працездатності. Тому кожен вибір у щоденному житті, будь то в питанні харчування, активності чи відпочинку, має прямий вплив на загальний стан здоров'я.

Здоров'я – це комплексне поняття, де фізичне, психічне та соціальне благополуччя взаємопов'язані. Розумний спосіб життя, що включає здорові звички і гармонійний підхід до всіх аспектів життя, є запорукою збереження і поліпшення здоров'я на довгі роки.

Складання «асоціативного куща» до поняття «Здоров'я»

Для цього завдання учні можуть працювати індивідуально або в групах, записуючи всі асоціації, які виникають у них при згадці поняття «Здоров'я». Цей метод дозволяє активізувати мислення і допомагає визначити основні фактори, що пов'язані з темою уроку. Наприклад варіантів відповідей учнів: повноцінне харчування, спілкування з друзями, турбота про себе і ближніх, гарний настрій, рухливі ігри, здоровий сон, вітаміни, природа, спорт, чистота, позитивне мислення, складові здорового способу життя.

- Повноцінне регулярне харчування – збалансоване харчування з достатньою кількістю вітамінів, білків, жирів і вуглеводів.

- Рухова активність – регулярні фізичні навантаження для зміцнення м'язів і поліпшення роботи серцево-судинної системи.

- Міцний сон уночі – достатній час для відновлення сил і нормалізації фізіологічних процесів.

- Загартування – вплив різних природних факторів (холодна вода, повітря) для підвищення стійкості організму до хвороб.

- Чергування праці і відпочинку – баланс між інтелектуальною чи фізичною діяльністю і відпочинком для підтримання здоров'я.

- Дотримання правил гігієни – регулярне миття рук, чищення зубів, підтримка чистоти навколишнього середовища.

- Позитивні емоції – вплив хорошого настрою на загальний стан здоров'я.

- Підбиття підсумків уроку

Учитель може оцінити активність учнів, їх участь у складанні асоціативного куща та обговоренні важливості здорового способу життя. Під час оцінювання важливо звертати увагу на креативність і глибину відповідей, а також на здатність учнів співвідносити теоретичні знання з реальними життєвими ситуаціями.

Рефлексія

У кінці уроку учні можуть заповнити рефлексивну вправу:

– «Дотримання правил здорового способу життя дозволить мені бути (стати, відчувати тощо)...».

Це може бути як письмова відповідь, так і коротка усна дискусія, де учні висловлюють свої думки та ставлення до важливості здоров'я у їхньому житті.

Приклад відповідей учнів:

- «Дотримання правил здорового способу життя дозволить мені бути більш енергійним і здоровим.»

- «Це допоможе мені краще навчатися і досягати своїх цілей.»

- «Я буду почувати себе щасливішим і зможу долати труднощі з легкістю.»

- Цей етап уроку дозволяє учням зрозуміти, чому вони мають впроваджувати здорові звички у своєму житті і як це впливає на їхнє загальне самопочуття.

- Домашнє завдання (за власним вибором учня)

1. Поради щодо здоров'я: Вчитель може запропонувати учням обговорити різні прислів'я та цитати, щоб зробити урок більш інтерактивним. Ось кілька прикладів:

Прислів'я:

- «Здоров'я — найкраще багатство.»
- «Здоровий дух у здоровому тілі.»
- «Тіло — це храм душі, піклуйся про нього.»

Цитати:

- «Здоров'я — це безцінний дар природи, який ми повинні цінувати кожен день.» (Г. Лонгфелло)
- «Хто має здоров'я, той має на світі все.» (Дж. Р. Локк)
- «Здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, а й правильне функціонування організму та благополуччя в усіх його сферах.» (Всесвітня організація охорони здоров'я)

Кросворд «Здоров'я – скарб»

Учні можуть скласти кросворд, що включає ключові терміни та поняття, пов'язані з темою здоров'я.

Приклад:

1 горизонтально: «Речовина, необхідна для нормального функціонування організму» (відповідь: вода).

2 вертикально: «Основна складова здорового способу життя, що сприяє зміцненню м'язів» (відповідь: фізична активність).

3 горизонтально: «Що є важливим для гармонії душі та тіла» (відповідь: психічне здоров'я).

2. Твір-роздум «Як зберегти здоров'я».

Учні можуть написати твір, в якому висвітлять основні аспекти здорового способу життя, підкреслюючи важливість харчування, фізичної активності, здорового сну та відпочинку. Ось кілька запитань, які допоможуть їм написати твір:

- Як правильно харчуватися, щоб зберегти здоров'я?
- Які фізичні вправи необхідно виконувати для зміцнення організму?
- Як важливо дотримуватись режиму дня?

3. Стаття для класного куточка «Значення лазні, сауни для загартовування».

У статті учні можуть дослідити, як лазня чи сауна впливають на загартовування організму, підвищують імунітет і поліпшують кровообіг. Важливо згадати, що перед відвідуванням сауни чи лазні потрібно звернутися до лікаря, особливо якщо є проблеми з серцем чи іншими органами.

Бесіда з учнями на тему: «Принципи та складові здорового способу життя»

1. Мета бесіди:
2. Формування розуміння важливості здорового способу життя і впливу здорових звичок на благополуччя людини.
3. Основні поняття і терміни:
 - Здоров'я: стан організму, коли він здатний здійснювати свою діяльність, справлятися з навантаженнями та зберігати внутрішню рівновагу.
 - Валеологія: наука про здоров'я, принципи його збереження та зміцнення.
 - Фізичне здоров'я: здатність організму виконувати фізичну роботу, бути витривалим до навантажень.
 - Психічне здоров'я: емоційна стабільність, здатність адаптуватися до змін.
 - Соціальне здоров'я: здатність взаємодіяти з оточенням, зберігати гармонійні стосунки з людьми.
4. Запитання для обговорення:
 - Як здоров'я впливає на нашу здатність досягати успіху в житті?
 - Чому важливо не лише фізичне, а й психічне здоров'я?
 - Які фактори допомагають підтримувати здоров'я?
5. Розповідь вчителя:

Здоров'я не є чимось статичним, це динамічний процес, і його стан можна покращити завдяки здоровим звичкам. Основні складові здорового способу життя включають:

 - Правильне харчування, яке забезпечує організм необхідними

поживними речовинами.

- Регулярні фізичні навантаження, що зміцнюють серце, судини та м'язи.
- Дотримання гігієнічних норм, що знижує ризик захворювань.
- Відпочинок і сон, які дають можливість організму відновлюватися.

6. Уникання шкідливих звичок, таких як куріння та зловживання алкоголем.

Здоровий спосіб життя — це не лише запорука довголіття, а й ключ до щасливого та продуктивного життя. Кожен із нас може контролювати свою поведінку та вибір, що впливають на його здоров'я, і таким чином забезпечити своє благополуччя на багато років уперед.

Хвороба – це патологічний процес, що виникає в організмі внаслідок порушення нормальної морфології, обміну речовин і функціонування органів або систем. Вона відображає порушення життєдіяльності організму, який втрачає здатність підтримувати нормальні фізіологічні процеси. Хвороби можуть бути набутими, спадковими або вродженими, і виникають через вплив шкідливих факторів, що перевищують можливості організму до адаптації. Це можуть бути одноразові або тривалі шкідливі впливи, такі як хімічні та пилові забруднення довкілля, як радіоактивне випромінювання, патогенні бактерії та віруси, порушення здорового способу життя і гігієни.

Перебіг хвороби може бути прихованим, гострим або хронічним. В результаті хвороби організм втрачає працездатність і може призвести до одужання, інвалідності або навіть смерті. Хвора людина потребує лікування, а також співчуття і турботи з боку оточення. Хвороба також є єдністю двох протилежних тенденцій: руйнівної (що викликає пошкодження організму) та захисної (що сприяє відновленню організму).

Показники здоров'я:

1. Кількісні показники:
 - Антропометричні дослідження (зріст, вага, обхвати тощо).

- Фізіологічні дослідження (показники крові, пульс, тиск тощо).
- Біохімічні дослідження (вміст різних елементів, гормонів, вітамінів в організмі).

2. Якісні показники:

- Порівняння анатомічних та фізіологічних показників конкретної людини з середнім рівнем для осіб її віку і статі.

3. Принципи здорового способу життя (ЗСК)

Здоровий спосіб життя (ЗСК) — це усвідомлений підхід до використання свого життєвого потенціалу, дотримання науково обґрунтованих рекомендацій, зокрема Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших медичних установ. Основною метою є збереження та покращення здоров'я через правильне харчування, фізичну активність, гігієну, загартовування, відмову від шкідливих звичок та залежностей, а також запобігання інфекційним хворобам.

Принципи здорового способу життя:

Принцип 1: Активність та рухливість.

Сучасний спосіб життя часто призводить до гіподинамії — малорухливості через більшу частину часу за комп'ютером чи в сидячій роботі. Необхідно більше рухатися, ходити пішки, займатися спортом. Фізична активність сприяє підтримці здоров'я, зміцненню серцево-судинної системи та покращенню настрою.

Принцип 2: Здорове харчування.

Раціон харчування повинен бути збалансованим і насиченим корисними продуктами, зокрема овочами та фруктами. Відмовитися від фастфуду, чіпсів, газованих напоїв та іншої нездорової їжі. Як говорив Гіпократ, «Нехай їжа буде твоїм ліками, а ліки — їжею».

Принцип 3: Мінімізація шкідливих звичок.

Здоровий спосіб життя неприяний до куріння, зловживання алкоголем чи наркотиками. Якщо алкоголь у невеликих дозах іноді може бути допустимим, то куріння і наркоманія повинні бути повністю виключені.

Принцип 4: Розпорядок дня.

Правильний режим дня включає регулярний здоровий сон (7-8 годин). Важливо привчити організм лягати і прокидатися в один і той же час, без залежності від дня тижня. Ідеально, якщо організм прокидається без будильника, що свідчить про те, що ви достатньо відпочили.

Принцип 5: Настрій.

Позитивне ставлення до життя — один із найважливіших аспектів здорового способу життя. Не варто зациклюватися на невдачах або стресах. Завжди думайте про хороше, згадуйте приємні моменти та шукайте позитив у будь-яких ситуаціях.

Принцип 6: Дбайливе ставлення до себе.

Любіть себе і піклуйтеся про своє тіло. Під час фізичних навантажень намагайтеся отримувати задоволення від процесу, адже кожна вправа наближає вас до кращої фізичної форми.

Принцип 7: Друзі.

Вести здоровий спосіб життя набагато легше в компанії однодумців. Коли оточення підтримує вашу життєву позицію, це створює атмосферу здорового духу суперництва і мотивації, що, наприклад, може допомогти позбутися зайвої ваги або втілити інші корисні звички.

Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати гармонію з собою, організмом і світом навколо. Уявіть, якщо всі навколо будуть дотримуватися здорового способу життя, це створить атмосферу взаємної підтримки, добра і здоров'я.

Сучасні методи дослідження здоров'я людини

Сучасні методи дослідження здоров'я людини дозволяють отримувати точні та своєчасні дані про стан організму, що є основою для своєчасної діагностики і лікування захворювань. До таких методів відносять:

1. Спостереження — це найбільш простий метод, що дозволяє лікарю оцінити загальний стан здоров'я пацієнта на основі візуального огляду, моніторингу поведінки, скарг і загального самопочуття.

2. Психоаналіз — використовується для вивчення психічного здоров'я людини. Через аналіз думок, емоцій, снів і поведінки пацієнта можна виявити глибокі психологічні проблеми, які можуть впливати на фізичне здоров'я.

3. Лабораторні дослідження:

- Аналіз калу — для виявлення інфекційних чи паразитарних захворювань.

- Аналіз сечі — допомагає виявити порушення функцій нирок та сечовивідних шляхів.

- Аналіз крові — важливий для визначення рівня глюкози, холестерину, рівня лейкоцитів тощо, що дає змогу оцінити стан різних органів та систем.

4. Електрокардіографія (ЕКГ) – метод дослідження серцевої діяльності за допомогою запису електричної активності серця. Допомагає діагностувати порушення ритму серця, ішемічну хворобу тощо.

5. Електроенцефалограма (ЕЕГ) – дозволяє досліджувати електричну активність мозку, що важливо для діагностики епілепсії та інших неврологічних розладів.

6. Ультразвукова діагностика (УЗД) – використовується для візуалізації внутрішніх органів і виявлення різноманітних захворювань, таких як пухлини, запалення, порушення кровообігу тощо.

Фактори, що зміцнюють здоров'я:

- Фізична активність і загартування організму – регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати нормальну вагу, зміцнюють серце та судини, покращують обмін речовин.

- Чіткий режим дня — забезпечує оптимальне чергування роботи і відпочинку, що необхідно для збереження фізичного та психічного здоров'я.

- Повноцінне раціональне харчування — збалансована їжа забезпечує організм всіма необхідними речовинами для нормального функціонування.

- Спілкування з природою — природа сприяє зменшенню стресу,

покращує настрій і позитивно впливає на психічне здоров'я.

Фактори, що ослаблюють здоров'я:

- Шкідливі звички — куріння, зловживання алкоголем та наркотиками можуть значно погіршити стан здоров'я.
- Недостатня фізична активність — сидячий спосіб життя викликає численні проблеми, зокрема ожиріння, порушення роботи серцево-судинної системи.
- Стрес і негативні емоції — хронічний стрес може призводити до розвитку серйозних захворювань, таких як гіпертонія, інсульт, серцева недостатність.
- Неправильне харчування — вживання занадто жирної, солодкої, смаженої їжі може призвести до захворювань, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання.
- Погана екологія — забруднення навколишнього середовища може впливати на дихальну систему, викликати алергії та інші проблеми зі здоров'ям.

Проблема: «Сенс життя»

Здоров'я потрібне для того, щоб жити повноцінним і активним життям. Здоров'я дає можливість розвивати свій інтелект, любити себе і оточення, реалізовувати свої мрії та прагнення. Для того щоб мати здоров'я, важливо вести здоровий спосіб життя, підтримувати баланс між роботою і відпочинком, долати стреси та труднощі, що виникають на шляху до самореалізації.

Отже, сучасне навчання майбутніх учителів фізичної культури повинно включати не лише теоретичні знання, а й практичні навички щодо формування здорового способу життя серед учнів. Це вимагає оновлення змісту навчальних програм, впровадження нових методик і практик у закладах освіти, а також удосконалення практичних занять, щоб підготувати майбутніх педагогів до ефективної реалізації здоров'язберезувальної діяльності в школі в умовах НУШ.

ВИСНОВКИ

Виховання здорового способу життя – пріоритет української освіти. У цьому контексті важливо виховувати культуру здоров'я, навички здорового способу життя та ціннісне ставлення до здоров'я, що стають основою для повноцінного розвитку особистості. Це завдання особливо важливе для вчителів фізичної культури, адже саме вони покликані не лише передавати учням знання та навички фізичної активності, а й формувати здоровий спосіб життя.

Основні висновки дослідження:

1. Аналіз наукової літератури: у рамках дослідження було проаналізовано широкий спектр наукових джерел щодо проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності. Було розкрито сутність основних понять: «підготовка», «здоров'я», «діяльність», «здоров'язбережувальна діяльність», а також «здоров'язбережувальна діяльність вчителя фізичної культури». На основі цього було визначено ключові аспекти, які впливають на ефективність підготовки майбутніх педагогів до практичної роботи у школі, зокрема в контексті здоров'язбереження.

2. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури: підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності має бути комплексною та інтегрованою. Вона повинна включати не тільки загальні теоретичні знання з фізичної культури та медицини, а й практичні навички в організації різноманітних форм фізичного виховання учнів. Це включає заняття фізкультурою під час навчального процесу, проведення фізкультурних хвилин і пауз, гімнастики перед заняттями, а також організацію фізкультурно-спортивних свят, що сприяють зміцненню здоров'я та формуванню здорових звичок серед учнів.

3. Роль здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичної культури: основною метою вчителя фізичної культури є забезпечення здоров'я учнів через фізичну активність, загартування та правильне харчування. Вчитель

повинен не лише передавати учням теоретичні знання, а й здійснювати практичну діяльність, яка включає організацію тренувальних процесів, надання порад з відновлення та підтримки фізичного здоров'я. Важливим аспектом є вміння вчителя створювати середовище, де фізична активність стане нормою життя, а не тимчасовою діяльністю.

4. Інтеграція здоров'язбережувальної діяльності в педагогічну підготовку: система підготовки вчителів фізичної культури в Україні потребує оновлення з урахуванням нових підходів до здоров'язбереження. Зокрема, важливо включити в навчальні програми нові спецкурси, що дозволять майбутнім педагогам оволодіти новітніми методами фізичної активності та загартування, а також вдосконалити педагогічні практики у школах. Це допоможе не лише підвищити професіоналізм учителів фізичної культури, а й зробити їх активними учасниками процесу формування здорового способу життя серед учнів. У зв'язку з цим вносимо пропозиції:

1. Оновлення змісту педагогічної підготовки: необхідно впроваджувати нові курси, які будуть спрямовані на ознайомлення студентів з останніми досягненнями в галузі валеології, здоров'язбережувальної діяльності, а також новими методами фізичного виховання.

2. Розширення практичної підготовки: варто удосконалювати виробничі педагогічні практики, щоб студенти мали змогу працювати з учнями на всіх етапах навчального процесу та брати участь у організації здоров'язбережувальної діяльності в школах.

3. Залучення до формування здорового способу життя: окрім фізичної активності, важливо впроваджувати системи психологічної підтримки для учнів, забезпечуючи їм не тільки фізичний, а й емоційний комфорт для розвитку здорових звичок.

Це сприятиме більш ефективному впровадженню здоров'язбережувальних практик у навчальний процес, а також забезпечить зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів, що є запорукою їхнього успішного розвитку і гармонійного самовизначення в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єва Л. П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2011. Вип. 10. С. 19–23.
2. Бараболя В. І. Школа сприяння здоров'ю – школа майбутнього. *Основи здоров'я*. 2013. № 3. С. 39–42.
3. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 137. С. 200–203.
4. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
5. Безкопильний О. О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. ... доктора пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.
6. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. № 1–2. С. 44–47.
7. Биковська Л. Б., Бабінець О. О. Фізична культура – засіб формування мотивацій до підвищення рівня здоров'я та відмови від шкідливих звичок. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Київ : Інститут інноваційних технологій.
8. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. К. : «К.І.С.», 2004. С. 47– 52.
9. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. ... доктора пед. наук: спеціальність 13.00.04. Київ, 2006. 40 с.

10. Богатирьова Т. В. Проблема збереження здоров'я учнівської молоді в сучасному українському суспільстві. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С.127–129.
11. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації. Київ: ІЗМН, 1996. 232 с.
12. Ващенко О., Свириденко О. Здоров'язберегаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи (шкільний світ)*. 2006. № 20. С. 12–15.
13. Великий тлумачний словник сучасної української мови / укладач і гол. ред. В. Бусел. Ірпінь : ВТФ Перун, 2001. 1440 с.
14. Віндюк А. В., Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи. *Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Бердянськ, 2013. № 2. С. 20–26.
15. Волкова Н. Педагогіка: навчальний посібник. Київ : «Академвидав», 2007. 616 с.
16. Волошенко О. В. Формування готовності майбутнього вчителя до педагогічної творчості в умовах коледжу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2000. 155 с.
17. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
18. Воскобойнікова Г. Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. праць. Чернігів, 2013. Вип. 112(3). С. 126–128.
19. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 384 с.

20. Горашук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01. Харків, 2004. 37 с.
21. Гонтаревська Н. Діяльність навчального закладу в контексті школи сприяння здоров'ю. *Директор школи* (Шкільний світ). 2007. № 39. С. 29–31.
22. Гончаренко С., Кушнір В. Педагогічний процес з погляду «філософії XXI століття». *Шлях освіти*. 2005. № 1. С. 2–7.
23. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
24. Гриньова М., Дудка І. До питання про значення здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі. *Зб. наук. праць «Наукові записки»*. Серія : Педагогічні науки. Випуск 140. Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2015. С. 6-10.
25. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
26. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття). *Освіта*. 1993. № 44 – 46. С. 1–13.
27. Джуринський П. Б. Реалізація експериментальної моделі з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2013. № 1/2. С. 147–151.
28. Довга Т. Я. Представники гуманістичної педагогіки про ідею здоров'язбереження в освіті. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 1(3). 2010. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. С. 39–45.
29. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховному процесі : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04. Одеса, 2011. 549 с.
30. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у

молодших школярів у навчально-виховному процесі : автореф. дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04. Одеса, 2011. 44 с.

31. Дубасенюк О. А. Методологічні основи професійної виховної діяльності педагога. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*: зб. наук. праць. Київ, 2001. Ч.1. С. 130–134.

32. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*: у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібрицький. Т. 1. Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. С. 36–40.

33. Енциклопедія освіти / голов. ред. В. Г. Кремень; підгот.: Н. М. Авшанюк та ін. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1038 с.

34. Євтух М. Б. Сучасні тенденції професійної підготовки вчителя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі*: зб. наук. праць. Рівне: Волинські обереги, 2002. Вип. 3. С. 170–175.

35. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 24 с. Закон України від 01.07.2014 №1556-VII «Про вищу освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/stru>

36. Закон України «Про загальну середню освіту: URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

37. Закон України «Про освіту»: URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.

38. Зязюн Л. І. Гуманістична парадигма освіти і виховання. *Вища школа України*. 2002. № 3. С. 111–113.

39. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність: підручник. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.

40. Компетентнісна освіта : від теорії до практики / Н. М. Бібік, І. Г. Єрмаков, О. В. Овчарук та ін. Київ: Плеяди, 2005. 120 с.
41. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (бібліотека з освітньої політики): колективна монографія / Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко та ін. Під заг. ред. О. В. Овчарук. К. : «К.І.С.» 2004. 112 с.
42. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах. *Рідна школа*. 2012. № 11. С. 60–65.
- Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.
43. Кузь В.Г. Нова освітня парадигма – нові освітні технології. *Педагогіка і психологія*. 2011. № 2 (71). С. 12-18.
44. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ : Знання, 2005. 486 с.
45. Кузьмінський А. І. Стан і шляхи збереження і поліпшення здоров'я студентів. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. Черкаси. Вип. 15. 2016. 49 с.
46. Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». URL : // <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phis/kuksa>.
47. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 495 с.
48. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 228 с.
49. Мешко Г. Професійне здоров'я як показник якості професійного життя. С. 148-150. URL : http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/30289/2/FVT_2019_Meshko_H_M-Occupational_health_as_148-150.pdf
50. Микитюк Г. Ю. Взаємини викладачів і студентів як чинник становлення особистості майбутнього вчителя: автореф. дис. ... канд. пед.

наук: 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.

51. Мороз О. Г., Сластьонін В. О. Підготовка майбутнього вчителя : зміст та організація : навч. посіб. Київ : Либідь, 1992. 96 с.

52. Морозов В. В. Формування готовності студентів педагогічних закладів до діалогічного навчання : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Кривий Ріг : КДПУ, 2000. 196 с.

53. Наукові підходи до педагогічних досліджень: колективна монографія / за заг. ред. В. І. Лозової. Харків : вид-во Віровець А. П. «Апостроф», 2012. 348 с.

54. Національна доктрина розвитку освіти: затв. Указом Президента України від 17.04.2002 р. *Освіта*. 2002. 24 квіт. (№ 14). С. 2–4.

55. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

56. Неділько В. П., Камінська Т. М., С. А. Руденко Шляхи покращення здоров'я школярів. *Гігієна населених місць*. Київ, 2004. Вип. 44. С. 546–549.

57. Ничкало Н. Г. Проблеми підготовки для сучасної професійної школи у системі неперервної освіти. Педагог професійної освіти : зб. наук. праць / АПН України ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти. К. : Наук. світ, 2001. Вип. 1. С. 17–31.

58. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті Європейської інтеграції. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 1. С. 57–69.

59. Однолеток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 107–109.

60. Олефір Г. В. Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. С. 20–26.

61. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія.

Луганськ: «Альма-матер», 2007. 352 с.

62. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова та ін.; за ред. З. Н. Курлянд. Київ : Знання, 2007. 495 с.

63. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ : Педагогічна думка, 2001. 516 с.

64. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій / за ред. І. А. Зязюна, О. М. Пехоти. К. : «А.С.К.», 2003. 240 с.

65. Пометун О. І. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти. *Рідна школа*. 2005. № 1. С. 65 – 69.

66. Присяжнюк С. І. Вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ, 2014. Вип. 3. С. 86–92.

67. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства від 23.12.2020 № 2736. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text>

68. Савченко О. Я. Здоров'я дітей – пріоритет реформування шкільної освіти. *Шкільний світ*. 2000. № 22. С. 3–7.

69. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. С. 153–158.

70. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. / В. А. Семиченко. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.

71. Сисоєва С. О. Створення сприятливих умов для педагогічної творчості вчителів. *Соціальна педагогіка і адаптивність особистості*. Суми,

1994. С. 206 – 215.

72. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 442 с.

73. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 45 с.

74. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2015. 20 с.

75. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. *Наукові записки Серія: Педагогічна наука*. Вип. 106. С. 162–169.

76. Цокур О. С. Педагогіка толерантності як концептуальна основа професійної самосвідомості вчителя нової формації. *Південноукраїнський правничий часопис*. Одеса : Юридичний інститут, 2006. № 1. С. 240–243.

77. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*: зб. наук. праць. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 371–374.

78. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2006. Ч. 2. 248 с.

79. Шукатка О. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 70. Т. 4. URL : http://www.pedagogyjournal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pdf

80. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів узагальноосвітній школі. дис. ... канд.

пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2017. 297 с

81. Щербина С. М., Маленков Д. О. Підготовка вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності – вимога часу. *Педагогічне Криворіжжя: педагогічний альманах*. Кривий Ріг, 2022. Вип. 8. С. 52-54.

82. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.

83. Ambach G. Standarts for teachers: potential for improving practice. *Academe*. 1996. Vol. 82. № 3. P. 20–23.

84. Elliot J. Reconstructing teacher education. London : Falmer Press, 1993. 184 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

для визначення рівня обізнаності студентів щодо розуміння актуальності та сутності проблеми здоров'язберігаючої діяльності

1. Чи актуальною, на Вашу думку, є проблема здоров'язбереження підростаючого покоління? Обґрунтуйте свою точку зору.
 2. Що Ви розумієте під здоров'язбереженням учнів?
 3. Чи вважаєте Ви що вчитель фізичної культури має дбати здоров'язбереження учнів під час організації освітньо-виховного процесу? Поясніть свої міркування.
 4. Що Ви розумієте під здоров'язбережувальною діяльністю вчителя?
-
-

5. Яким чином, на Вашу думку, учителю фізичної культури можна організувати здоров'язбережувальну діяльність у базовій середній школі?
6. Чи важливою, на Ваш погляд, є проблема підготовки майбутнього учителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у базовій середній школі у процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти?
7. Що має передбачати професійна підготовка, щоб підготувати майбутнього учителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у базовій середній школі?

Додаток Б**Оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів до здійснення
здоров'язбережувальної діяльності**

Усі пункти шкали оцінюються в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Загальна оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні».

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї майбутньої професійної діяльності?
2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати вчителем, то чи втратить сенс Ваше життя?
3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?
4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я учнів?
5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?
6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника освітньо-виховного процесу?
7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у закладі вищої освіти, дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я учнів?
8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я школярів?
9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності учнів має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?

10. Чи згодні Ви з тим, що під час організації освітнього процесу в школі треба дбати про збереження і зміцнення здоров'я учнів?

11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання збереження і зміцнення здоров'я учнів повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?

12. Чи є у Вас утруднення при здійсненні здоров'язбережувальної діяльності?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?

14. Чи втрачає учитель, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з учнями?

15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я учнів під час організації навчально-виховного процесу?

Загальна сумарна оцінка результатів складається за ключем, наведеним у таблиці:

	№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Відповіді	Так	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5
	Скоріше так, ніж ні	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4
	Не можу відповісти	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скоріше ні, ніж так	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2
	Ні	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1

Ступінь мотивації ставлення майбутніх учителів здоров'язберігаючого навчання учнів

Ступінь мотивації	Низький	Середній	Достатній	Високий
Сума балів	15 – 29	30 – 44	45 – 59	60 – 75

АНКЕТА

для виявлення стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у базовій середній школі

Шановні майбутні вчителі! Просимо Вас відповісти на запитання цієї анкети з метою виявлення стану Вашої готовності до здоров'язбережувальної діяльності у базовій середній школі.

Уважно прочитайте питання та відповіді. Підкресліть обрані відповіді або допишіть свої. За необхідності наведіть декілька варіантів відповідей.

П.І.Б _____

1. Чи вважаєте Ви, що здоров'я – найдорожчий скарб, найважливіша цінність, про збереження та зміцнення якої має дбати учитель фізичної культури?

а) так; б) ні; в) не знаю.

2. Спираючись на Ваш власний досвід, вкажіть, наскільки актуальною для сучасної школи є проблема реалізації здоров'язбережувальної діяльності учителя фізичної культури?

а) важлива; б) є важливіші питання; в) не знаю.

3. Як систематично Ви використовуєте на заняттях здоров'язбережувальні технології у роботі над собою (з учнями)?

а) постійно; б) інколи; в) не здійснюю; г) не знаю.

4. З якою метою Ви використовуєте технологію здоров'язбережувальні технології?

а) створення психологічного комфорту; б) підвищення успішності;

в) стимулювання пізнавального інтересу; г) економія фізичних сил і збереження психічного здоров'я учнів; д) зняття навчальних перевантажень; е) не знаю; є) інша мета (вкажіть) _____

5. Що Ви використовуєте при підготовці до заняття здоров'язберігаючої спрямованості?

а) методичну літературу; б) дидактичну літературу; в) науково-популярну літературу; г) періодичні видання з педагогіки; д) матеріали засідань науково-методичних семінарів; е) взаємодопомогу вчителів; є) нічого не використовую; ж) інші джерела (вкажіть) _____

6. Що, на Вашу думку, є найбільш ефективним у впровадженні здоров'язберезувальної діяльності?

а) індивідуальний підхід; б) використання прийомів гармонізації інтелектуальної та емоційної сторін навчання; в) методичні прийоми зняття психічного, фізичного перевантаження; г) ігрова діяльність; д) демократизація стосунків з учнями; е) зв'язок із життям і власним досвідом учнів; є) не знаю; ж) інше (вкажіть) _____

7. Що викликає у Вас утруднення при реалізації здоров'язберезувальної діяльності?

а) планування; б) недостатній рівень пізнавальної активності учнів; в) установлення взаємин із учнями; г) незабезпечення емоційно сприятливого клімату на уроці; д) недостатній рівень власної підготовки до здоров'язберігаючого навчання учнів; е) відсутність методичних рекомендацій; є) інші утруднення (вкажіть) _____

8. Чи обов'язкова, на Вашу думку, організація у школі спеціального комплексу заходів для здоров'язбереження учнів?

а) так; б) ні; в) не знаю.

9. Ваші пропозиції щодо підвищення рівня підготовки учителів фізичної культури до здоров'язберезувальної діяльності в базовій середній школі.

а) проведення семінарів із цієї проблеми; б) періодичний розгляд та обговорення цього питання на педагогічних нарадах; в) більш детальний розгляд цього питання у процесі підвищення кваліфікації; г) видання методичних рекомендацій та посібників; д) немає пропозицій; е) інші (вкажіть) _____.

10. Яке Ваше ставлення до використання прийомів збереження та

розвитку здоров'я учнів засобами навчальної роботи?

а) позитивне; б) частково позитивне; в) негативне.

11. Як Ви ставитесь до вияву ініціативи учнів щодо власного здоров'язбереження?

а) позитивно; б) частково позитивно; в) негативно.

12. Як на Вашу думку, чи часто варто проводити на заняттях бесіди, диспути, дискусії з питань збереження й розвитку здоров'я учнів?

а) так, дуже часто; б) інколи; в) рідко; г) ніколи не проводити.

13. Який стиль педагогічної діяльності найбільш зручний та ефективний для Вас? а) авторитарний; б) ліберальний; в) демократичний.

Дякуємо за участь в анкетуванні!

Карта-схема самооцінки рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберігаючої діяльності

Для самооцінки рівня готовності майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання студентам пропонується поставити знак «+» у графі, що відповідає рівню вияву показника

№ з/п	Показники	Високий	Середній	Низький
1.	Володіння методикою здоров'язбережувальної діяльності			
2.	Наявність рухових умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності			
3.	Наявність гностичних умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності			
4.	Наявність комунікативних умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності			
5.	Наявність конструктивних умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності			
6.	Наявність організаційних умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності			
7.	Наявність проєктувальних умінь та навичок здоров'язбережувальної діяльності			

8.	Знання гігієнічних норм і вимог під час організації уроку та їх дотримання			
9.	Уміння використовувати прийоми емоційного розслаблення, зняття психоемоційного та статичного напруження			
10.	Знання здоров'язбережувальних технологій та уміння їх використовувати			
11.	Наявність знань та умінь відбирати здоров'язбережувальні прийоми, методи,			
12.	Уміння створювати здоров'язбережувальне середовище в закладі освіти			
11.	Володіння способами збору й аналізу інформації про стан здоров'я учнів			
12.	Уміння ставити конкретні цілі й завдання уроку з урахуванням здоров'язбереження учнів			

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____(Сиверин Андрій Юрійович)
(підпис)