

**ШЕВЧЕНКО Ольга<sup>1</sup>, ЧЕРНІЙ Валентина<sup>2</sup>,  
МЕЛЬНІК Анастасія<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного університету імені  
Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, доцент

<sup>2</sup>доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного університету імені  
Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, доцент

<sup>3</sup>доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного університету імені  
Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, доцент

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ  
КОМПЕТЕНЦІЙ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ  
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Актуальність проблеми здоров'язбереження молоді зумовлена наявністю стійких суперечностей на практико-методичному рівні, а саме: практичною не розробленістю цілісного підходу щодо оптимізації здоров'язбережувальної технології під час навчання в закладах загальної середньої освіти; потребою покращення здоров'я учнівської молоді і не наявністю ефективних важелів впливу на нього; не вирішенням значущих індивідуальних і суспільних проблем збереження здоров'я підростаючого покоління й не розробленістю оцінювання важелів реалізації відповідних організаційних і методичних засобів в кожному навчальному закладі [1].

При великій кількості сучасних теоретико-методичних та концептуальних підходів до підготовки майбутніх учителів фізичної культури серед фахівців немає заперечень відносно необхідності організації особистісно спрямованої і здоров'язбережувальної системи педагогічного впливу на студентів, комплексного засвоєння ними цінностей фізичної культури школярів [4].

Сучасна професійна педагогічна освіта має забезпечити підготовку кожного майбутнього вчителя фізичної культури до використання різноманітного спектру здоров'язбережувальних технологій у майбутній професійній діяльності [2].

Головною метою освітньо-професійних програм підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є виконання завдань

держаного стандарту освіти певної галузі знань, відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, які навчаються у закладах вищої освіти і отримують певний рівень – «бакалавр», «магістр».

Педагогічні інновації у фаховій підготовці майбутніх спеціалістів галузі фізичної культури і спорту – це результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних вирішень різноманітних педагогічних проблем. Прямим продуктом творчого пошуку можуть бути нові навчальні технології, оригінальні виховні ідеї, форми та методи виховання, нестандартні підходи в управлінні.

Ґрунтуючись на базових поняттях про здоров'я [3], нами були розроблені основні напрямки запровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес майбутніх учителів фізичної культури. Проблема окресленого дослідження відповідала спрямованості науково-дослідницької теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка «Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища в процесі фізичного виховання здобувачів освіти: методологічні та практичні аспекти» (номер державної реєстрації: 0122U200692).

Проведення здоров'язбережувальних занять вимагало від викладачів недопущення перевантаження студентів, що потребувало зміни видів діяльності – інтелектуальної, емоційної, рухової; чергування групової та парної форм роботи; проведення ігор, нестандартних, ігрових занять; створення середовища доброзичливості, позитивного емоційного налаштування.

Організаційно-навчальні вимоги до сучасного здоров'язбережувального заняття передбачали: оптимальний розподіл навчального матеріалу; доцільність навчального навантаження студентів протягом уроку; щільність занять – 70–80%, середньо-швидкий темп; застосування протягом теоретичних занять динамічних пауз, фізкультурних хвилинок; профілактику втомлюваності студентів; диференційовані завдання для самостійного опрацювання. Найважливішою складовою здоров'язбережувального впливу ми визначили психологічний комфорт студентів і самого викладача, атмосферу взаємодовіри, підтримки та успішності.

Організація освітнього процесу передбачала моделювання життєвих ситуацій, використання ігрових технологій, арт-терапії, музикотерапії в процесі вивчення циклу дисциплін професійної і практичної підготовки завдяки групового методу. Упровадження комплексу ігрових технологій наразі мало достатню перевагу перед іншими методами організації і проведення занять з циклу дисциплін професійної підготовки і перебувало на вищому щаблі їхніх інтересів, тому використання цієї методики сприяє оптимальному розв'язанню проблеми мотивації студентів до навчальної роботи. Реалізовану методику засновано на переважному використанні рухливих ігор різної інтенсивності, спрямовано на комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок студентів факультетів фізичного виховання.

Ігрові завдання застосовувалися в різних частинах занять з теорії і методики викладання фахових дисциплін. Зокрема, у вступній частині використано ігри для організації студентів, здійснення загальної та спеціальної розминки, підготовки організму до виконання основних завдань та підвищення емоційного стану студентів. Ігри мали помірний характер інтенсивності. На початку та в кінці вступної частини було рекомендовано комунікативні ігри, які проведено для підвищення енергетичного ресурсу групи студентів, формування позитивного емоційного настрою на продовження заняття. Умовно ми поділили їх на «Ігри-енергізатори» та «Ігри-оптимізатори». Метою комунікативних ігор вступної частини був розвиток рефлексії, яка виявляється в осмисленні власних дій та станів, пізнанні свого внутрішнього світу, а також у формуванні позитивного образу «Я». В основній частині занять використано поєднання рухливих ігор та ігрових вправ відповідно до теми, з метою вивчення, закріплення та вдосконалення нових рухових дій. Заключну частину занять представлено використанням ігор та ігрових вправ низької інтенсивності для зниження активності й фізіологічного навантаження студентів факультетів фізичного виховання, доведення організму до стану спокою.

Такі види занять максимально стимулювали пізнавальну самостійність, творчу активність та ініціативу студентів, а саме мотивували їх до навчання.

Заняття організоване на основі принципів здоров'язбереження, не повинно призводити до того, щоб

студенти закінчували навчання з вираженими формами втоми. Втома викликає тимчасове погіршення функціонального стану студента, що проявляється у зниженні працездатності, неспецифічних змінах фізіологічних функцій і суб'єктивному відчутті втоми. Але втому не слід розглядати тільки як негативний феномен. Це захисна, охоронна реакція організму, стимулятор його відновних процесів і підвищення функціональних можливостей.

Отже, освітній процес у сучасних закладах вищої освіти здійснюється з урахуванням можливостей сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально культурній сфері, системи управління та організації праці в умовах ринкової економіки.

### **Список використаних джерел**

1. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика // Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. К.: Шк. світ, 2009. С. 5–12.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / [за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука]. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Х.: Вид. Група «Основа», 2008. 205 с.
4. Радул В. В., Кравцов В. О., Михайліченко І. М. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя. Навчальний посібник. Кіровоград: ПВЦ ТОВ «Імекс ЛТД», 2007. 252 с.