

Zavydivska / Knowledge – economy – society : Copyright by the Crakov University of Economics: Crakov, 2014. – С. 239-241.

8. Zavydivska O. Self-management as a condition for creating a health culture among students / Olga I. Zavydivska, Nataliia N. Zavydivska, Olena V. Khanikiants // Journal of Physical Education and Sport(JPES). – 2016. – Vol. 16 Supplement Issue (1), Art 93. – pp. 592-597.

9. Zavydivska O. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity / Olga I. Zavydivska, Nataliia N. Zavydivska, Olena V. Khanikiants, Olga V. Rymar // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2017. – Vol. 17 Supplement Issue 1, Art 9. – pp. 60-65.

#### References

1. Dementiy L., Yusina G., Chizikov G. (2006) Okhorona pratsi v haluzi [Labor protection in the branch]. *Handbook for the students of economic specialties of higher educational establishments (Publishing house of Donbass state engineering academy, Kramatorsk)*, 295 p.

2. Derzhavni normatyvni akty pro okhoronu pratsi [State normative acts on labor protection] (2019) Retrieved January 11, 2019, from <https://dnaop.com>.

3. Dubogay O., Zavydivska N., Khanikiants O. (2012) Fizychnye vykhovannia i zdorovia [Physical education and health]. *Handbook for the students (Publishing house of University of Banking of the National Bank of Ukraine, Kyiv)*, 271 p.

4. Zavydivska N. N., Zavydivska O. I. (2013) Yakist zhyttia yak osnova dlia rozvytku liudskoho kapitalu v umovakh aktyvizatsii hlobalizatsiinykh protsesiv [Quality of life as a basis for the development of human capital in terms of globalization]. *Bulletin of the University of Banking of the National Bank of Ukraine (Kyiv)*, vol. 3, no. 18, pp. 300–304.

5. Nosko M., Harkusha S., Voyedilova O. (2014) Zdoroviazberezhuvalni tehnologii u fizychnomu vyhovanni [Health preservation technology in physical education]. *A monograph (Publisher SPD Chalchynska N.V., Kyiv)*, 300 p.

6. Savchenko V. (2002) Upravlinnia rozvytkom personal [Management of personnel development]. *Handbook for the students (Publishing house of Kyiv National Economic University, Kyiv)*, 351 p.

7. Zavydivska N., Zavydivska O. (2014) Health management as component of modern higher education system. *A book "Knowledge – economy – society", part "Managing Organizations: Concepts and Their Applications" (Publishing house of Cracow University of Economics, Cracow)*, p. 239-241.

8. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O. (2016) Self-management as a condition for creating a health culture among students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 16 Supplement Issue 1, Art 93, pp. 592-597.

9. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O., Rymar O. (2017) The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 17 Supplement Issue 1, Art 9, pp. 60-65.

УДК613.8:371.13

Замрозевич-Шадріна С. Р.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ,

#### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

У статті визначено педагогічні вимоги та завдання, які спрямовані на розв'язання проблеми формування здорового способу майбутніх педагогів. Підкреслено, що передумовою адаптації вчителя до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу є формування валеологічної культури, яка є невід'ємним елементом його професійної компетентності. Тому потрібно поставити турботу майбутнього вчителя про своє здоров'я на одну із пріоритетних позицій у системі особистісних і професійних інтересів.

**Ключові слова:** вимоги до вчителя, здоровий спосіб життя, здоров'я, професійна підготовка.

**Замрозевич-Шадріна С.Р. Формирование здорового образа жизни будущих учителей.** В статье определены педагогические требования и задания, которые направлены на решение проблемы формирования здорового способа будущих педагогов. Подчеркнуто, что предпосылкой адаптации учителя к новой педагогической парадигме - гуманистической направленности учебного процесса есть формирование валеологической культуры, которая является неотъемлемым элементом его профессиональной компетентности. Поэтому нужно поставить беспокойство будущего учителя о своем здоровье на одну из приоритетных позиций в системе личностных и профессиональных интересов.

**Ключевые слова:** требования к учителю, здоровый образ жизни, здоровье, профессиональная подготовка.

**Zamrozevuch-Shadrina Svitlana Forming a healthy lifestyle of future teachers.** The article deals with the problem of the essential features of the formation of a healthy lifestyle of future teachers and its content, as well as requirements for the training of future teachers in higher educational institutions.

The article examines the requirements for the training of future teachers in higher educational institutions, as well as the peculiarities of forming their healthy lifestyle. At the present stage of the professional training of the future teacher an approach is updated, that bases itself on a complete mastery of the structure of future pedagogical activity, which involves a rational and hence a healthy way of organizing one's work.

The formation of a healthy lifestyle of a teacher is a long-term, systematic, conscious activity of the individual in the direction of improving the inherited reserves of physical and mental health as the basis for qualitative implementation of biological and social (professional) functions, spiritual development, achievement of life and professional longevity. The system-building

component of such activity is the formation of stable motivations for a healthy lifestyle in the process of individual development of the individual, an important stage of which is the period of acquiring a profession.

**Key words:** health, healthy lifestyle, professional training, requirements for a teacher.

**Вступ.** В освіті сучасної України з проблемою підготовки вчителя пов'язано багато питань. Вища педагогічна освіта покликана реалізувати мету суспільства щодо підготовки фахівців, які навчать і виховують здорове покоління, здатне активно включитися у процеси становлення української держави. У Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта (Україна XXI століття)», Національній доктрині розвитку освіти наголошується на важливості збереження і примноження національних виховних традицій, розвитку творчої особистості, гуманізації освіти.

Визнання суспільством учителя ключовою фігурою процесу навчання і виховання потребує вдосконалення підходів до розв'язання проблеми його професійної підготовки, оскільки студент вищого педагогічного навчального закладу готує себе до професії, успіх самореалізації у якій буде визначатися як його фаховою обізнаністю, так і психічним та фізичним благополуччям, ставленням до здоров'я свого й інших.

**Мета статті** – висвітлити особливості формування здорового способу життя у майбутніх педагогів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Аналіз психолого-педагогічних напрацювань вітчизняних дослідників засвідчив, що в теорії та практиці вищої освіти накопичено значний науковий і прикладний потенціал, який може стати основою для вдосконалення підходів до професійної підготовки майбутніх учителів: визначено домінуючі імперативи нової стратегії професійної підготовки фахівців із позицій нової філософії освіти (В.Андрущенко, С.Гончаренко, І.Зязюн, В.Кремень та інші); розроблено теоретико-методичні основи підготовки вчителів у педагогічних навчальних закладах (А.Бойко, О.Біда, О.Дубасенюк, О.Пехота та інші); досліджено проблеми професійно-педагогічної готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до використання нових технологій (О.Березюк, М.Богданова, Н.Нетребко та інші); розроблено питання формування педагогічної майстерності майбутніх учителів (І.Зязюн, О.Ковальова, А.Луцюк та інші).

Сучасна наука, визначаючи базові цінності й орієнтації особистості, розглядає їх як програму особистісного розвитку, що може бути обґрунтована, уточнена, конкретизована в процесі навчання, виховання і самоосвіти (І.Бех, О.Бондаревська, С.Гончаренко, О.Савченко, інші).

**Результати дослідження.** Гуманістична орієнтація освіти виводить на перше місце в системі освіти людину, її цінності, особисту свободу і вміння прогнозувати, контролювати і проектувати своє життя, зберігати здоров'я. Пізнавальна орієнтація стає при цьому обов'язковою частиною особистісної ціннісної орієнтації, а пізнавальний досвід – частиною цілісного досвіду особистості. Таке уявлення про сутність освіти потребує значного коректування уявлень про цілі, зміст і основу освітнього процесу. Це виражається в тому, що знання й досвід минулого трансформуються системою освіти у здатність окремої людини до пошуку і створення нових знань та нового досвіду, вироблення способів мислення і стратегії поведінки.

Погоджуємося з думкою Н. Ничкало [6], яка вважає, що головним завданням професійної освіти є «підготовка кваліфікованих, конкурентоспроможних кадрів із високим рівнем професійних знань, умінь, навичок і мобільності, які відповідають вимогам науково-технічного прогресу і ринковим відносинам в економіці, виховання соціально активних членів суспільства, формування в них наукового світосприйняття, творчого мислення, кращих людських якостей, національної свідомості».

Вища педагогічна освіта є інституцією, на яку покладено підготовку висококваліфікованих кадрів, а з іншого боку – вона забезпечує соціалізацію і професіоналізацію особистості, набуття нею ключових компетентностей. При визначенні основних напрямів реформування вищої педагогічної освіти ми виходили з того, що провідним чинником організації навчально-виховного процесу у вищій педагогічній школі є визнання студента носієм суб'єктивного досвіду, у контексті якого студент сприймає будь-які навчальні і виховні впливи.

Актуальність цих напрямів підкреслює й те, що суспільство усвідомлює виняткову роль учителя в сучасних державницьких процесах. Так, І.А. Зязюн [3] стверджує: «У порівняльному цілепокладанні важливішої, відповідальнішої, важчої служби в державі за учительську не існує. Учитель у державі – службовець Першого рангу».

Аналіз напрацювань науковців і практиків із проблем підготовки майбутнього вчителя засвідчив, що для студента вищого педагогічного навчального закладу було і є актуальним виконання таких вимог:

- засвоїти педагогічні, психологічні, спеціальні й інші знання;
- сформувати практичні вміння і навички (інформаційні, організаційні, комунікативні, дослідницькі, самоосвіти тощо);
- розвинути, сформувати й скоректувати педагогічні здібності (дидактичні, організаційні, конструктивні, перцептивні, експресивні, комунікативні);
- розвинути, сформувати або скоректувати морально-психологічні, соціально-перцептивні й індивідуально-психологічні особливості і якості (повага до людини, комунікативність, емпатійність, милосердя, справедливість, стриманість, вимогливість, воля, готовність до самовиховання);
- розвинути інтелектуальні параметри (мислення, ерудицію, пам'ять, усне та писемне мовлення);
- розвинути професійно спрямовані параметри (любов до дітей і професії, відданість професії, відповідальність, обов'язок, чесність, толерантність, тактовність).

Зазначене вище актуалізує проблему упередження розчарування професією. До сукупності факторів, що чинять прямий вплив на самопочуття і стан здоров'я вчителів, входять особливості складної і різнопланової діяльності педагогів загальноосвітньої школи, а саме: підвищена тривалість робочого дня, висока психоемоційна напруженість і професійна

відповідальність за результат навчально-виховного впливу, дотримання вимоги щодо високого рівня спеціальної освіти, ін. У цьому вимірі означеної проблеми має місце синдром «професійного вигорання», який учені розглядають як трьохкомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень.

Суттєвими виявами синдрому «професійного вигорання» є погіршення стану здоров'я вчителів та розчарування професією. О. Савченко (2003) щодо цього зауважує: «...треба упередити розчарування професією, слід розкрити складну палітру педагогічної дійсності як мінливу, цікаву і неоднозначну, за різними варіантами досягнення педагогічних цілей. Майбутній учитель має не відставати уявлення про лаковану, абстрактну школу, а набути найбільших знань про реальний стан сучасного шкільництва». З огляду на це, у системі професійної підготовки майбутнього вчителя має відбутися зміна пріоритетів, а саме:

- у визначенні освітніх цілей (розвиток особистості, її творчого потенціалу, здібностей до надбання нових знань, умінь та навичок, створення умов для самореалізації, самопізнання, самовиховання тощо);
- в удосконаленні змісту, освітній стандарт якого ґрунтується на загальнолюдських цінностях та принципах (науковості, антропоцентризму, полікультурності, системності, інтегрованості, єдності навчання і виховання), узгоджується з сучасними запитами суспільства, урахує потреби, інтереси, можливості та стан здоров'я студентів;
- у відпрацюванні технологій навчання, що забезпечують позицію студентів як суб'єктів освітнього процесу, їх зорієнтованість на постійну роботу над собою, реалізують запит особистого досвіду, інтересів і потреб майбутніх фахівців, зокрема щодо збереження здоров'я у процесі навчання і професійній діяльності.

Професійні вимоги до вчителя можна об'єднати в такі основні блоки:

- вимоги до вчителя як об'єкта сучасної культури, активного члена суспільства;
- вимоги до вчителя як до спеціаліста – загальнопрофесійні та спеціальні професійні.

Ми розглядаємо цей перелік як «узагальнений зразок спеціаліста», кінцеву мету діяльності вищої педагогічної школи, що є соціально очікуваними і відповідають вимогам сьогодення.

Розмірковуючи про вимоги до вчителя як суб'єкта сучасної культури, активного члена суспільства, ми дійшли висновку, що освічена людина, усвідомлюючи себе частиною конкретного суспільства, мусить відчувати належність і до людства загалом. Учитель як випускник вищої школи має бути носієм і продовжувачем найкращих досягнень цивілізації, що втілюються у матеріальній і духовній культурі. Вимоги до вчителя як спеціаліста визначаються його здатністю на сучасному науковому рівні розв'язувати завдання у визначеній сфері професійної діяльності. Саме в діяльності вчителя реалізується одне із сутнісних завдань освіти – розкриття і розвиток потенційних можливостей дитини, формування її особистісних якостей, збереження і зміцнення здоров'я.

У дослідженнях психологів (О. Леонт'єв, А. Петровський та інших) і педагогів (В. Бондар, М. Євтух, Т. Ільїна, І. Зязюн, В. Сластьонін та інші) розроблено питання структури, сутнісних характеристик навчальної та виховної діяльності педагога, визначено шляхи вдосконалення процесу формування особистості вчителя. Важливою складовою цього процесу є формування у нього культури здоров'я. В. Бобрицька [1] зазначає, що майбутній учитель упродовж навчання у педагогічному ВНЗ мусить оволодіти значним обсягом умінь і навичок, які б допомогли йому під час здійснення освітнього процесу і виховання учнів зберегти їхнє здоров'я. У контексті сказаного дозволимо собі висловити переконання в тому, що вчитель, який поважає себе й інших, є зразком толерантності, терпимості у ставленні до своїх вихованців, може стати запорукою збереження і зміцнення фізичного і психічного благополуччя дітей. Тому нам імпонують міркування В. Семиченко [7] щодо важливості реалізації в діяльності вчителя таких функцій, як психотерапевтична, рекреаційна і функція культуровиробництва.

Тільки той учитель, який піклується про своє здоров'я, гарно виглядає, дотримується здорового способу життя, може переконати своїх вихованців дотримуватися такого стилю поведінки, який би сприяв збереженню і зміцненню їхнього здоров'я. Зважаючи на це, ми поділяємо бачення сутності функції культуровиробництва, яку науковець подає в узагальненому вигляді: «Сам учитель, його зовнішній вигляд, ставлення, вчинки, стиль діяльності, спосіб життя є для учнів значущими зразками, еталонами, виконують роль нормативів культури, багаторазовитражуються і відтворюються. Саме через учителя здійснюється відтворення культури суспільства, нації в соціально схваленому напрямі» [7].

У наш час у стратегії підготовки вчителя основна увага повинна зосереджуватися не лише на наданні певної суми знань, умінь і навичок. Вища педагогічна освіта у своєму соціальному контексті не є самоціль, адже суспільству потрібна не лише абстрактна передача накопиченого людством певного обсягу психолого-педагогічних і фахових знань вибраному контингенту. На сучасному етапі становлення вищої педагогічної школи в Україні актуалізується підхід, що базується на ґрунтовному засвоєнні структур майбутньої професійної діяльності, яка передбачає оволодіння знаннями і навичками раціонального способу організації праці, збереження активного інтелектуального довголіття, емоційної стабільності, тривалої працездатності, уміння знімати нервові напруження, компенсувати стомлення, відновлювати втрачені сили тощо. Це повинно поставити турботу майбутнього вчителя про своє здоров'я на одну із пріоритетних позицій у системі особистісних і професійних інтересів.

Аналіз змісту низки дисциплін природничого циклу («Вікова фізіологія і шкільна гігієна», «Шкільна гігієна», «Валеологія», «Основи безпеки життєдіяльності людини», «Основи медичних знань») засвідчив, що вони становлять методологічне, теоретичне та мотиваційне підґрунтя дотримання здорового способу життя. Разом з тим вважаємо, що змістове наповнення вказаних дисциплін не передбачає практичної спрямованості на прийняття рішень студентами щодо організації своєї повсякденної життєдіяльності на засадах здорового способу життя. Саме це, на нашу думку, є показником розуміння специфіки обраної професії. Здоров'язберігаюча і здоров'яформуюча проєкція майбутньої професійної діяльності в навчально-виховному процесі вищої школи напряму залежить від навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я».

Важливою подією для фахівців у галузі валеології стало ухвалення проєкту Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників [4]. Як зазначають її автори, при створенні цього проєкту були творчо враховані проєкти Концепції



неперервного валеологічного виховання і освіти (1997 р.) і Державного стандарту середньої освіти з валеології (1997 р.), які були проаналізовані та взяті за основу. Згідно із вищезазначеною Концепцією, основною метою валеологічної освіти педагогічних працівників було визначено «формування валеологічної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу. Валеологічна культура є невід'ємним елементом професійної компетентності». Автори визначили виховні та освітні завдання, розв'язання яких має стати запорукою досягнення основної мети. Проаналізувавши їх, ми дійшли висновку, що ці завдання тією чиншою мірою спрямовані й на розв'язання проблеми формування здорового способу життя майбутнього вчителя. Зокрема це такі завдання:

1. Формувати у вчителя відповідальність за власне здоров'я.

2. Розвивати вміння ухвалювати відповідальні рішення щодо проблем збереження свого здоров'я та учнів.

3. Формувати знання і вміння, необхідні для створення валеологічних умов навчання і виховання в закладах освіти тощо. На думку В.Горашука [2], культура здоров'я вчителя характеризує його ставлення до професії, вихованців і є складником загальної культури педагога. Переконали докази можливості формування здорового способу життя студентів у процесі навчання у вищій школі містять праці Г.Кривошеєвої, яка плідно працює в напрямі дослідження проблеми формування культури здоров'я студентської молоді. При цьому поняття «культура здоров'я» вона тлумачить «як якісне утворення особистості, що виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають спосіб життя і гуманістичний смисл буття». Як вказує дослідниця, спосіб життя, показниками якого є рухова активність, гігієна харчування, відсутність або наявність шкідливих звичок, культура розумової праці і сон, є важливим критерієм культури здоров'я студентів [5]. На сучасному етапі професійної підготовки майбутнього вчителя актуалізується підхід, в основі якого лежить повноцінне оволодіння структурою майбутньої педагогічної діяльності, яка передбачає раціональний, а значить, здоровий спосіб організації своєї праці.

**Висновки.** Отже, формування здорового способу життя педагога є тривалою в часі, систематичною, усвідомленою діяльністю індивіда у напрямі поліпшення успадкованих резервів фізичного, психічного здоров'я як основи якісного виконання біологічних і соціальних (професійних) функцій, духовного розвитку, досягнення життєвого і професійного довголіття. Системотворчим компонентом такої діяльності є формування стійких мотивацій на здоровий спосіб життя у процесі індивідуального розвитку особистості, важливим етапом якого є період набуття професії.

**Перспективи подальших досліджень.** Формування здорового способу життя майбутнього педагога потребує практичного втілення у щоденному житті. На нашу думку, це має бути відображено в циклі професійно-орієнтованих і фундаментальних дисциплін, психолого-педагогічних, культурологічних, медико-біологічних знаннях і активному використанні арсеналу засобів фізичного виховання, яке сприяє формуванню у майбутніх учителів навичок здорового способу життя, профілактиці захворювань на набуття досвіду валеологізації навчальної та професійної діяльності.

#### Література

1. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ. 2006. 40 с.

2. Горашук В.П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.01. Харків, 2004. 40 с.

3. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Науково-методичний посібник. Київ: МАУП, 2000. 312 с.

4. Концепція валеологічної освіти педагогічних кадрів / Страшко С., Гриньова М., Животовська Л., Заплатніков Л. *Інформаційний вісник «Вища школа»*. 2001. № 6. С. 34-38

5. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Луганськ, 2001. 20 с.

6. Нічкало Н.Г. Професійно-технічній освіті – державну політику та науково-педагогічне забезпечення. *Нові технології навчання: Наук.-метод. зб.* Київ: ІСДО, 1995. Вип. 15. С. 9-18.

7. Савченко О.Я. Новий етап розвитку шкільної освіти і підготовка вчителя. *Шлях освіти*. 2003. № 3. С. 2-6.

8. Семиченко В.А. Психология деятельности. Київ.: Издатель Єшке А.Н., 2002. 248 с.

#### References

1. Bobrytska V.I. (2006) Teoretychni i metody chnisnovy formuvannja zdorovghosposobuzhyttja u majbutnikh uchyteliv u procesi vyvchennja pryrodnych ykhnauk: Avtoref. dys. nazdobuttjanauk. stupenjadokt. ped. nauk: 13.00.04 – teorija i metodykaprofesijnojiosvity. Kyjiv, Ukraine. (ukr).

2. Ghorashhuk V.P. (2004) Teorety chnizasady formuvannja kuljuty zdorov'jashkoljariv: Avtoref. dys. nazdobuttjanauk. stupenja d-raped. nauk: 13.00.01. Kharkiv, Ukraine.. (ukr).

3. Zjazjun I.A. (2000) Pedagoghikadobra: idealy i realiji: Naukovo-metodychnyj posibnyk. Kyjiv, Ukraine: MAUP. 312. (ukr).

4. Strashko S., Ghrynjova M., Zhyvotovsjska L., Zaplatnikov L. (2001) Konceptijaval eologhichnojio svitypedagoghic hnykhkadri/ Informacijnyvisnyk «Vyshhashkola». 6. 34-38. (ukr).

5. Kryvoshejeva Gh.L. (2001) Formuvannja kuljuty zdorov'ja studentivuniversitytetu: Avtoref. dys. nazdobuttjanauk. stupenjakand. ped. nauk: 13.00.04 – teorija i metodykaprofesijnojiosvity. Lughansjk, Ukraine. 20. (ukr).

6. Nyckalo N.Gh. (1995) Profesijno-tekhnichnij osviti – derzhavnopolitykuta naukovo-pedagoghichne zabezpechennja / Novi tekhnologhij inavchannja: Nauk.-metod. zb. Kyjiv: Ukraine:ISDO. Vyp. 15. 9-18. (ukr).

7. Savchenko O.Ja. (2003) Novyjetaprozvytkushkiljnoiosvity i pidghotovkavchytelja / Shljakhosvity. 3. 2-6. (ukr).

8. Semychenko V.A. (2002) Psykholohyja dejateljnosty. Kyiv, Ukraine: Yzdatelj Jeshke A.N. 248. (ukr).