

Носко Юлія Миколаївна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО, ЕМОЦІЙНОГО, СОЦІАЛЬНОГО, ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається проблема збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я майбутніх педагогів закладів початкової освіти, охарактеризовано основні компоненти здоров'я. Аналізується вплив усіх компонентів здоров'я на стан людини. Визначено що формування та закріплення у свідомості студентської молоді основ фізичної культури, додержання здорового способу життя сприяють розкриттю особистісного потенціалу особистості. Висновки можуть бути використані під час теоретичного обґрунтування та практичної розробки методики збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я майбутніх учителів початкових класів.

Ключові слова: заклад початкової освіти, заклад вищої освіти, майбутній педагог, здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, емоційне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я.

Носко Ю.Н. Сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, социального, духовного здоровья будущих педагогов учреждений начального образования

В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления физического, психического, эмоционального, социального, духовного здоровья будущих педагогов учреждений начального образования. Охарактеризованы основные компоненты здоровья, влияние всех компонентов здоровья на состояние человека.

Ключевые слова: учреждение начального образования, учреждение высшего образования, будущий педагог, здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, эмоциональное здоровье, социальное здоровье, духовное.

Nosko Y.M. Keeping and strengthening physical, mental, emotional, social, spiritual health future primary school teachers. The article is devoted to the problem of keeping and strengthening physical, mental, emotional, social, spiritual health future teachers of primary education institutions. The article describes the main components of health. The work analyzes the impact of all components of health on the human condition. It was determined that forming and fixing in student's youth consciousness the basics of physical culture, and the keeping a healthy lifestyle contribute to the disclosure of the personal potential of the individual. The conclusions drawn in the article can be used during theoretical substantiation and practical development of a methodology for saving and strengthening the physical, mental, emotional, social and spiritual health of future teachers in elementary school.

At the present stage, particular attention is paid to improving the training of future teachers in elementary school, which, in turn, will teach and will be brought up pupils in primary education institutions. Full value of a person's life primarily depends on the state of health and physical development. The main task of modern education – is education of harmoniously developed, physically healthy individual, the provision of appropriate conditions for their personal development.

Formation, saving and strengthening children's and adult's citizens of Ukraine health is one of the important problems of our society. Current issues of the present are improving health, indicators of healthy lifestyle, possibilities for its realization and means of influence on its formation. The global importance and urgency of the problem arose from the necessity of thorough research into the phenomenon of human health and its components, the theoretical and methodological search justification and attention to their own health, ways to strengthen it, healthy lifestyle and hence the involvement of preschool, secondary and higher education until propagation of these ideas and creation of scientific, theoretical and methodological directions for solving this problem.

Key words: primary education institution, institution of higher education, future teacher, health, physical health, mental health, emotional health, social health, spiritual health.

Постановка проблеми. Повноцінність життя особистості передовсім залежить від стану її здоров'я та рівня фізичного розвитку. Тож головне завдання сучасної освіти – виховання гармонійно розвинутої, фізично здорової особистості, забезпечення належних умов для її особистісного становлення. Адже здорова, фізично розвинена особистість має більше можливостей розвиватися всебічно, легше адаптується до природних та соціальних умов зовнішнього середовища.

Поняття «здоров'я» належить до глобальних проблем, життєво важливих для всього людства й містить всі його види: фізичне, інтелектуальне, особистісне, соціальне, емоційне та духовне. Адже здоров'я – це фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою, із самим собою [1].

Таким чином, цілеспрямовані освіта та виховання, своєчасна поінформованість є основними і необхідними передумовами усвідомлення молоддю цінності здоров'я та здорового способу життя.

На сучасному етапі особлива увага приділяється вдосконаленню підготовки майбутніх педагогів початкових класів, які, своєю чергою, навчатимуть і виховуватимуть учнів у закладах початкової освіти.

Мета полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов, що забезпечують збереження і зміцнення компонентів здоров'я майбутніх педагогів закладів початкової освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ураховуючи актуальність проблеми здоров'я, у національних програмах «Освіта (Україна ХХІ)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти та програма «Здоров'я нації», Законах України «Про освіту», Концепції національної безпеки України, Конституції України вказано, що пріоритетним завданням сучасної системи освіти є виховання свідомого ставлення дітей і молоді до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, формування

засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження та зміцнення їхнього фізичного і психічного здоров'я [4; 6].

Методологічні й теоретичні засади розвитку професійної освіти, поліпшення якості підготовки фахівців розглядаються в дослідженнях вітчизняних науковців (В. Андрущенко, С. Гончаренко, О. Дубасенко, М. Євстух, І. Зязюн, М. Носка, Л. Хомич, В. Ягупов) [5].

Питання проблеми здоров'я особистості повинні врегульовувати всю освітню роботу, яка здійснюється педагогами та батьками та спрямована на формування життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе та про суспільство, готової до творчої діяльності та співпраці, поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі. Від знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, всього суспільства та всіх наступних поколінь людей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці і забезпечує гармонічний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження і щастя людини. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), емоційну, соціальну (суспільну) і духовну [2].

Фізичне здоров'я – це такий стан організму особистості, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються під час взаємодії з довкіллям, гармонійно взаємодіють всі органи та системи та перебувають у динамічній урівноваженості із середовищем. До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадковості, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Уявлення про фізичне здоров'я людини найчастіше пов'язують з енергетичними показниками сили й витривалості.

Таким чином, у закладах вищої освіти необхідно впливати на формування у студентів основних показників фізичного здоров'я: нормального або високого рівня морфофізіологічного розвитку особистості (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх зростання і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропометричними та біометричними показниками (зріст, вага, обсяг грудної клітки; робота серця; дихання; опорно-руховий апарат; постава; стан шкіри; гострота зору, слуху, нюху, смаку); рівня фізичної підготовленості (оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток фізичних якостей); рівня функціональних можливостей організму (гармонійний розвиток усіх фізіологічних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухового апарату); рівня фізичної працездатності, помірності енергетичних затрат при м'язовій діяльності, адекватності реакцій на фізичні навантаження; рівня розвитку адаптаційних механізмів організму до впливів різних факторів навколишнього середовища; рівня захворюваності, ступеня протиінфекційної стійкості, стійкості імунітету; відсутності чи скорочення хвороб або поодинокі захворювання (2-3 дні на рік) [7].

Психічне здоров'я – внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію індивідуума з довкіллям. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, ймовірність стресів, афектів.

Отже, у педагогічних закладах вищої освіти необхідно сприяти зміцненню основних показників психічного здоров'я: достатньому або високому рівню розвитку психічних процесів: уважності, активності, міцності та обсягу пам'яті; удосконаленню розумових якостей; розвитку мови; доброзичливості, радості.

Одним із важливих факторів підготовки майбутнього фахівця закладу початкової освіти є зміцнення показників психічного здоров'я, серед яких – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей: збудженість, емоційність, чутливість, схильність до стресів, афектів, особливості мислення, характеру, здібностей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів. Відповідно до цього необхідно навчитися виявляти й усувати наявні проблеми спілкування, відчувати комфорт перебування в колективі, аналізувати та коригувати характер стосунків із близьким оточенням, розвивати вміння керувати своїм психічним станом, зменшувати ступінь стресу підвищувати ступінь самозадоволення, тобто тих індикаторів, які відображають індивідуальні особливості психічних процесів і якостей людини.

Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю свого «Я» як частинки природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру у справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності (у Бога, добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема 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 зумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Отже, у майбутніх педагогів початкових класів потрібно розвивати показники духовного здоров'я, тобто радісне світосприймання, чистоту думок і спонукань, культуру мовлення і поведінки, віру у вищі сили, наявність морально-етичних якостей, які виявлятимуться у зв'язку людини з усім світом і виражатимуться у релігійних почуттях, любові, повазі та самоповазі, самоактуалізації, задоволеності життям і прагненням до його поліпшення, відчутті краси та світової гармонії. Однією із ефективних перспектив підвищення духовного здоров'я майбутнього педагога початкових класів є мотиваційне ставлення до освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; розвиток та удосконалення свідомості, ментальності, життєвої самоідентифікації особистості студента, підвищення оцінки реалізації власних здібностей і можливостей, що впливають на релігійні, культурні, патріотичні чинники духовності, зміст діяльності в дозвіллевий час, потреба в самоосвіті, характер спілкування з викладачами, педагогічними працівниками загальноосвітньої школи.

Емоційне здоров'я – одна зі складових частин ідеалу здоров'я, це наявність лише позитивних емоцій або рівноваги позитивних і негативних емоцій, психологічна емоційна рівновага. Тому важливим завданням закладів вищої освіти є

формування в студентів емоційної рівноваги, вміння керувати своїми емоціями.

Соціальне здоров'я визначає здатність особистості контактувати з однокурсниками, викладачами, батьками, іншими людьми в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорової особистості є нестресовий стиль життя. Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. На соціальне здоров'я впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності) особистості, що суттєво позначається на загальному здоров'ї людини. Отже, соціальне здоров'я детерміновано характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Тому необхідно формувати у студентів педагогічних закладів вищої освіти основні показники соціального здоров'я, тобто необхідність достатнього й зрівноваженого спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом; швидко адаптацію до фізичного й суспільного середовища; спрямованість на суспільно корисну справу; розвивати культуру користування матеріальними благами [7].

Однією з важливих цілей освітнього процесу закладу вищої освіти є формування в майбутнього вчителя правильних характеристик найближчого оточення і взаємостосунків в ньому, сприяння усвідомленню студентами особистого соціального статусу, соціального самопочуття, формування в майбутніх фахівців відчуття безпеки в соціумі, задоволеності повсякденними умовами життя, вироблення в них самооцінки добробуту, планування та збільшення прибутків, реалізацію можливостей та обґрунтування структури витрат, спонукання до постійного покращення умов житла, навчальних приміщень, вибору можливостей відпочинку.

Важливим елементом розвитку гармонійно розвиненої особистості у педагогічному закладі вищої освіти є формування навичок правильного вибору способу життя. Спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя загалом, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення [2].

Метою педагогічного закладу вищої освіти є спонукання кожної особистості студента до здорового способу життя, базованого на принципах моральності, раціональної зорганізованості, активності, працелюбності, загартовування і захисту від несприятливого впливу навколишнього середовища, що надасть змогу майбутньому фахівцеві до глибокої старості зберігати фізичне, психічне і моральне здоров'я. Здоровий спосіб життя дає можливість укріпити й удосконалити резервні можливості організму, чим забезпечують успішне виконання соціальних і професійних функцій педагога, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Потенційні можливості формування позитивних переживань студентської молоді повинні використовуватися в самому освітньому процесі. Джерелом радісних переживань є сам викладач, учитель: він випромінює енергію, бажання працювати. Вказівки вчителя, його зауваження, розпорядження, команди, сигнали можуть звучати енергійно або в'яло, монотонно та одноманітно, саме від цього залежить не тільки настрій, а й результати діяльності студентів. Педагог, точно і доступно пояснюючи студентам (учням) значення і зміст занять, вкладаючи у завдання особистий інтерес, демонструючи власний здоровий спосіб життя, надає особистості змогу відчутти результати власної діяльності, тим самим формуючи в студентів, (школярів) необхідність тривало і наполегливо працювати для досягнення особистих результатів, що впливатимуть на результати групи, класу, суспільства загалом.

Таким чином перед вчителем стоїть низка оздоровчих завдань, які спрямовані на забезпечення оптимального розвитку властивих людині рухових якостей (вроджених, тобто спадкових морфофункціональних властивостей, завдяки яким можлива фізична активність) і на їх основі – на вдосконалення фізичного розвитку; зміцнення і збереження здоров'я; удосконалення будови тіла і формування постави; забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Велике значення у підтримці, виході зі стресу, недопустимості дистресу належить педагогу закладу вищої освіти, що готує майбутнього фахівця закладу початкової освіти, а той, у свою чергу, рятуватиме від стресових ситуацій своїх учнів, активізуватиме їх організм на подолання труднощів. Адже стреси є причинами багатьох захворювань. Наслідками стресів можуть бути зміни в поведінці людей, розлад функціонування деяких органів, біль у шлунку, відчуття неспокою, збудження, страху, підвищена пітливість.

Таким чином, увесь освітній процес педагогічних закладів вищої освіти має бути спрямований на формування фахівця з об'єктивним сприйняттям реальності; повним сприйняттям власної особистості, оточуючих, природи; безпосередністю, простотою та природністю поведінки; захопленістю і відданістю будь-якій справі; незалежністю від культури й оточення та потребою в усамітненні; із доброзичливістю, правильною самооцінкою та сприйняттям; що здатен переживати захоплення, проявляти творчість, суспільний інтерес, почуття причетності до суспільного блага, єднання з іншими; з глибокими міжособистісними відносинами; що має демократичний тип характеру, уміє розмежовувати засоби і цілі, має філософське почуття гумору, креативність, творчий підхід до життя, внутрішню незалежність від безпосереднього чи негативного впливу оточуючого середовища.

Висновок. Найважливішими компонентами індивідуального здоров'я особистості є не односторонність, а саме наявність сукупності фізичного, психічного, емоційного, духовного, соціального здоров'я, які взаємопов'язані між собою. При володінні особистістю комплексом певних дій, набутих у закладі вищої освіти, закладі загальної середньої освіти, за допомогою власного досвіду здійснюється позитивне та всебічне взаємозбагачення організму людини, що сприятиме

зміцненню загального здоров'я людини.

Формування здорового способу життя молоді є важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики, яке передбачає: вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розроблення методів оцінювання здоров'я індивіда; формування свідомості та культури здорового способу життя; розроблення методик навчання молоді здорового способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; розробку й впровадження системи профілактики і моніторингу здорового способу життя молоді, яка створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис, інтелектуальний та фізичний потенціал нашої держави.

Література

1. Byelyen'ka H.V. Zdorov'ya dytyny – vid rodyny / H.V. Byelyen'ka., O.L. Bohinich, M.A. Mashovets'. – K. : SPD Bohdanova A. M., 2006. – 220 s.
2. Hevko O.I. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya ta zmitsnennya zdorov'ya u maybutnikh pedahohiv / O.I. Hevko // Visnyk universytetu «Ukrayina». – № 1. – 2010. – S. 25-31.
3. Denysenko N. Ozdorovchi tekhnolohiyi v osvnt'omu protsesi / N. Denysenko // Doshkil'ne vykhovannya. – 2006. – № 12. – S. 4-6.
4. Konstytutsiya Ukrayiny: Pryunyata na p'yatiy sesiyi Verkhovnoyi Rady Ukrayiny 28 chervnya 1996 r. – K. : Prosvita, 1996. – 54 s.
5. Nosko M.O. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya: navchal'nyy posibnyk / M.O. Nosko, S.V. Hryshchenko, Yu.M. Nosko. – K.: «MP Lesya», 2013. – 160 s.
6. О политике Всемирной организации здравоохранения. «Здоровье для всех до 2000 года» // Медицинские вести. – 1997. – № 1. – С. 22-23.
7. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запоріж. держ. ун-т, 1999. – С. 27.

Огнистий А.В., Огніста К.М.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

У публікації розкривається проблема вибору моделей організації занять для формування готовності майбутніх вчителів початкових класів до фізичного виховання учнів. Мета дослідження - обґрунтувати комплекс організаційних засад ефективного формування готовності студентів напряму підготовки «початкова освіта» до фізкультурно-оздоровчої діяльності в процесі фізичного виховання учнів. Виявлено, що майбутні вчителі початкових класів у виборі форм підготовки до фізичного виховання віддають перевагу професійно-орієнтованій моделі. Поряд з цим низьким залишається відсоток студентів, що обирають індивідуальну форму організації занять.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, спорт, студент, вчитель, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Огнистий А. В., Огністая Е. Н. Модели подготовки будущих специалистов начального образования к физическому воспитанию учеников. В публикации раскрывается проблема выбора моделей организации занятий для формирования готовности будущих учителей начальных классов к физическому воспитанию учеников. Цель исследования - обосновать комплекс организационных принципов эффективного формирования готовности студентов направления подготовки «начальное образование» к физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе физического воспитания учеников. Обнаружено, что будущие учителя начальных классов в выборе форм подготовки к физическому воспитанию отдают предпочтение профессионально ориентированной модели. Незначительное число студентов отдают предпочтение индивидуальной форме организации занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, студент, учитель, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Ognistiy A.V., Ognistaya E.N. Models of preparation of future specialists of primary education are to physical education of students. There is the problem of choice of models of organization of employments opens up for forming of readiness of future teachers of initial classes to physical education of students in this publication. Research purpose — to ground the complex of organizational principles of the effective forming of readiness of students of direction of preparation «primary education» to athletic-health activity in the process of physical education of students. Realization of purpose foresaw the decision of the following task: To learn opinion of students of the Ternopil' national pedagogical university named after Volodymyr Gnatyuk (direction of preparation is primary education) in relation to the models of organization of physical education.

In questioning which was conducted in September 2015-2017 years, 133 students (girls) which acted on the first course in 2015 year and study on the faculty of pedagogics and psychology (direction of preparation is primary education) of TNPU named after V.Gnatyuk took part.

It was discovered that the future teachers of initial classes in the choice of forms of preparation to physical education give advantage the professionally oriented model (51%). 13-19% polled students give advantage the sectional form of engaged in physical exercises, to traditional (by a grant the students of possibility both to visit reading with a group and work individually in sporting sections and health groups, clubs) on the average 32% polled. Next to this low there is a percent of students which elect the individual form of organization of employments (1-2%).