

13. Lars Donath, Ralf Roth, Yannick Hohn, Lukas Zahner & Oliver Faude. The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students // European Journal of Sport Science Volume 14, 2014 - Issue 6
14. Pablo A. Domene, Hannah J. Moir, Elizabeth Pummell, Allan Knox, Chris Easton. (2016) The health-enhancing efficacy of Zumba® fitness: An 8-week randomised controlled study. Journal of Sports Sciences 34:15, pages 1396-1404.
15. Pablo A. Domene, Hannah J. Moir, Elizabeth Pummell, Chris Easton. (2016) Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. Journal of Sport and Health Science 5:2, pages 190-196.

Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ

В статті здійснена спроба обґрунтування змісту формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій у загальноосвітні навчальні заклади. З'ясовано, що ефективність підготовки студентів до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітні школи буде досягнута завдяки педагогічних умов: розвитку їх професійного інтересу до особистого здоров'я, виховання звички до систематичних занять фізичними вправами, оптимізації родинного виховання.

Ключові слова: здоров'я, підготовка, учитель фізичної культури, студент, школяр, здоров'язберігаючі технології.

Шевченко О.В. Подготовка будущего учителя физической культуры к внедрению здоровьесберегающих технологий в общеобразовательные учебные заведения.

В статье предпринята попытка обоснования содержания формирования готовности будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьесберегающих технологий в общеобразовательные учебные заведения. Выяснено, что эффективность подготовки студентов к внедрению здоровьесберегающих технологий в общеобразовательные школы будет достигнута благодаря педагогических условий: развития их профессионального интереса к личному здоровью, воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, оптимизации семейного воспитания.

Ключевые слова: здоровье, подготовка, учитель физической культуры, студент, школьник, здоровьесберегающие технологии.

Shevchenko O.V. Preparation of the future teacher of physical culture for introduction of health-saving technologies in general educational institutions.

The article attempts to substantiate the content of forming the readiness of future teachers of physical culture to introduce health-saving technologies in general educational institutions. The future teacher of physical culture, possessing modern pedagogical knowledge, gaining profound professional skills in the organization and methods of health work with different age categories of schoolchildren, the essence of health effects and their diagnosis, should be prepared for the introduction of health-saving technologies in general educational institutions that can plan and organize its activity taking into account the priorities of preservation and strengthening of health of all subjects of educational process.

In the course of research, we determined the following pedagogical conditions for the training of future teachers of physical culture: the development of professional interest in the formation of personal health, the upbringing of the habit of systematic training by physical exercises, optimization of family education in order to increase their motor activity of schoolchildren. One of the main factors in the effective preparation of students for the introduction of health-saving technologies in general education is the development of their professional interest in personal health. Any activity will only succeed if its participants are interested in the results and take direct part in it.

The education of the habit of systematic physical exercises in our opinion is one of the conditions for the preparation of students for the introduction of health-saving technologies in general education schools. The future teacher of physical culture, a trained specialist during his studies, gains knowledge and skills in preserving and improving the health of various groups of the population. In the process of studying professional disciplines, students discovered that physical exercises are a powerful specific factor of adaptation to the action of a variety of stimuli. Especially high efficiency of physical exercises as a prophylactic means at stages of non-specific changes in the body, disynchronisms, overvoltages.

A high level of motivation for physical education will be more effective and safe if it is combined with the general orientation of the student to a healthy life of life. The most important factor influencing the formation of the individual in order to improve motor activity of students is family upbringing. The state of relationships in the family, life, customs, traditions, material situation - the premise of education of physically, mentally and spiritually healthy children. A healthy lifestyle, active rest, and the formation of a habit of doing sports is a component of health-saving technologies, which is laid in family relationships.

Studies have shown that the effectiveness of the formation of a healthy lifestyle requires the active involvement of students in the healthcare-saving educational process, the formation of an active position in them to strengthen and maintain their own health.

Key words: health, training, teacher of physical culture, student, student, health-saving technologies.

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідального ставлення до

власного здоров'я і здоров'я тих, що оточують, як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. Необхідно зазначити, що нині рівень розвитку фізичної культури й спорту в багатьох вимірах ще не задовольняє українське суспільство. Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури та спорту в розв'язанні багатьох соціально-економічних проблем. В Україні не достатньо налагоджено ефективну пропаганду здорового способу життя, перевага фізичної культури й спорту [3, с. 7-8].

Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а у зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну систему.

Активізація рухового режиму учнів, передбачена у сучасних нормативних документах мала б покращити дане становище, але збільшення числа школярів, які мають відхилення у стані здоров'я, та зростання кількості випадків смертності дітей на уроках фізичної культури вказує на необхідність особливого підходу під час вирішення зазначеної проблеми [1, с. 4].

У зв'язку з цим важливим завданням педагогічних вишів є підготовка фахівців для роботи в оздоровчо-рекреаційній сфері з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Сьогодення сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здоровою як фізично, так і духовно. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад.

Майбутній учитель фізичної культури, володіючи сучасними педагогічними знаннями, набуваючи глибоких професійних умінь з організації та методики оздоровчої роботи з різними віковими категоріями школярів, сутності оздоровчих ефектів та їхньої діагностики, повинен бути готовим до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітні заклади, здатним планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу [7].

Актуальною в цьому контексті є проблема набуття учнями фізкультурних знань, культури рухів, формування пріоритету здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у системі їхніх найвищих цінностей, і, на цій основі, – поліпшення функціонального стану організму дитини. Успішне розв'язання означеної загальнонаціональної проблеми можливе за умови якісної підготовки вчителів фізичної культури [6].

Наукове дослідження здійснюється відповідно науковою теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка: «Організаційно-методичне забезпечення підготовки фахівців галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» (номер державної реєстрації: 0116U005282).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що проблема готовності майбутніх учителів до професійної діяльності хвилювала не одне покоління науковців, а саме: видатних педагогів П. П. Блонського, І. Ф. Гербарта, А. С. Макаренка, І. Г. Песталоцці, К. Д. Ушинського, С. Т. Шацького та ін. Надалі цими ідеями та розвитком проблеми займалися Л. П. Буєва, О. А. Климова, І. І. Резвицький, В. Д. Шадрікова, В. А. Шаповалова та ін. У працях видатних фахівців педагогіки Л. М. Митіна, В. О. Сластьоніна, В. І. Горової та інших, розроблено структуру педагогічної діяльності і шляхи її становлення.

Специфіку професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури досліджували Г. Д. Бабушкін, В. М. Видрін, В. Г. Григоренко, М. В. Кричфалуший, Г. В. Ложкін, В. І. Маслов, А. О. Мельнік, В. І. Наумчук, Т. Г. Овчаренко, О. В. Петунін, Б. В. Сермеев, С. Г. Собко, А. Л. Турчак, А. В. Цьось, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкретій та ін.

Водночас аналіз педагогічної практики засвідчує, що рівень підготовки випускників педагогічних вишів недостатньо адекватний сучасним вимогам. Спостерігається відсутність досвіду творчого здійснення педагогом комунікативної, організаторської та здоров'язберігальної функцій. На сьогодні недостатньо використовується великий потенціал фізичного виховання школяра в позакласній роботі.

Реалізація основних завдань професійної діяльності, окреслених у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті та інших нормативних документах, вимагає від учителя здатності до творчої організації навчально-виховного процесу; здійснення досліджень педагогічного процесу для розроблення й упровадження авторських методик та технологій навчання і виховання; вільного володіння методологією педагогічної науки; опанування нових технологій та інформаційних систем; узагальнення передового досвіду; критичного оцінювання результатів власної роботи, творчої діяльності для професійного самовдосконалення.

Так, М. П. Лебедик та інші дослідники, вивчаючи особливості підготовки вчительських кадрів, дійшли висновків, що критеріями розвитку соціальної зрілості студентської молоді є активність відповідальність та самовизначення. На думку М. І. Дьяченка та Л. О. Кандибовича, готовність студента-випускника – це важлива передумова ефективності його діяльності після закінчення вищого навчального закладу. Готовність допомагає молодому спеціалісту успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, зберігати самоконтроль і перебудовуватися в процесі виникнення непередбачуваних перешкод. Готовність є вирішальним чинником швидкої адаптації до умов праці, їх подальшого професійного удосконалення і підвищення кваліфікації

Забезпечення професійної готовності вчителя фізичної культури та її регуляція неможливі без розуміння змісту професійної діяльності. Зміст професійної діяльності характеризується сукупністю компонентів та їх взаємодією [4, с. 28].

З метою формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів майбутній вчитель фізичної культури повинен володіти знаннями, уміннями і навичками, які дозволять запроваджувати в освітній процес школи усі напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме «здоров'язберігаючі технології». Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я і тривалість життя, особлива роль належить руховій активності [5].

Н. А. Ленартович, Г. А. Бондар під здоров'язберігаючими технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та

виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим [2, с. 12].

На думку Sobotka R. найважливішим кроком до вирішення цієї проблеми є впровадження в навчальний процес підготовки фахівців сучасних методів оздоровлення, прогнозування можливостей розвитку соматичного захворювання, вивчення механізмів оздоровчої дії фізичних вправ та можливостей їхнього застосування з метою оздоровлення та ознайомлення з методикою виховання фізичної культури особистості [8, с.705-706].

Актуальність пошуків ефективних умов і методів підготовки майбутнього вчителя, здатного запроваджувати здоров'язберігаючі технології в роботі зі школярами в сучасній теорії та практиці професійної педагогічної освіти, сумніву не викликає.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні й експериментальній перевірці педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі.

Для вирішення поставленої мети були висунуті наступні **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати стан дослідження обраної проблеми в науковій літературі;
- 2) з'ясувати зміст та особливості організації здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі;
- 3) обґрунтувати педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі.

Для розв'язання визначених у дослідженні завдань було застосовано комплекс методів педагогічного дослідження: *теоретичних* – вивчення, аналіз та систематизація психолого-педагогічної наукової літератури, нормативних матеріалів з предмета дослідження; *емпіричних* – безпосереднє педагогічне спостереження за студентами під час їх участі в різних формах навчальної діяльності; *статистичних* – кількісне та якісне опрацювання результатів педагогічного експерименту для узагальнення одержаних результатів і підтвердження ефективності розроблених педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі.

Наукова новизна означеної проблеми дослідження полягає в тому, що:

дослідженням визначено особливості формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі; обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови (розвиток професійного інтересу до формування особистого здоров'я, виховання звички до систематичних занять фізичними вправами, оптимізація родинного виховання з метою підвищення рухової активності школярів).

Викладення основного матеріалу. Вивчаючи досвід роботи загальноосвітніх шкіл та досвід підготовки майбутніх учителів фізичної культури, ми з'ясували, що здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дозволив виокремити такі типи:

- *здоров'язберігаючі* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- *оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- *технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Для обґрунтування педагогічних умов, які необхідні для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до запровадження зазначених здоров'язберігаючих технологій, слід уточнити поняття «педагогічні умови», котрі ми використовували в нашому дослідженні. З філософської точки зору «умова» визначається як те, від чого залежить щось інше; це суттєвий компонент комплексу об'єктів (речей, їх станів, взаємодій), за наявності якого з необхідністю впливає існування даного явища.

В процесі дослідження нами визначені наступні *педагогічні умови* підготовки майбутніх учителів фізичної культури: розвиток професійного інтересу до формування особистого здоров'я, виховання звички до систематичних занять фізичними вправами, оптимізація родинного виховання з метою підвищення рухової активності школярів.

Одним із основних чинників ефективної підготовки студентів до запровадження здоров'язберігаючих технологій в загальноосвітній школі є розвиток їх професійного інтересу до особистого здоров'я. Будь-яка діяльність матиме успіх тільки в тому випадку, якщо її учасники зацікавлені у результатах і беруть у ній безпосередню участь.

У психолого-педагогічній літературі існують різні визначення щодо поняття «професійний інтерес»: бажання; зацікавленість конкретною професією; спрямованість особистості на певний вид діяльності; інтерес до обраного виду діяльності; ставлення особистості до професії; ставлення особистості до конкретного виду діяльності.

Так, ціннісне ставлення до себе передбачало сформованість у особистості студентів вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. У подальшому воно повинно стати важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення студентів до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеvu належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, активно відпочивати.

Ціннісне ставлення студентів до свого соціального «Я» ми визначили у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей; позиції активного суб'єкта громадянського суспільства, який може і має впливати на долю країни. Одним із факторів розвитку в майбутніх учителів фізичної культури професійного інтересу є емоційне задоволення від діяльності. У значній мірі цьому сприяли мотивування і стимулювання до освітнього процесу.

Виховання звички до *систематичних занять фізичними вправами* на нашу думку є однією з умов підготовки студентів до запровадження здоров'язберігаючих технологій у загальноосвітні школи. Майбутній вчитель фізичної культури, професійно підготовлений фахівець під час навчання опановує знаннями і уміннями щодо збереження і зміцнення здоров'я різних груп населення. В процесі вивчення фахових дисциплін студентами з'ясовано, що фізичні вправи є могутнім специфічним чинником адаптації до дії найрізноманітніших подразників. Особливо висока ефективність фізичних вправ як профілактичного засобу на етапах неспецифічних змін в організмі, дисинхронізмів, перенапруги. Значну увагу студентів ми зосередили мотивації школярів до занять фізичною культурою, яка формується на основі біологічної потреби в рухах, нових враженнях, новій інформації. Нами визначені наступні мотиви, що займають певне місце в мотиваційній сфері:

- навчальний – навчатися вірно виконувати певну рухову дію;
- соціально-оціночний – діяти з товаришами, займати в колективі певне місце (в процесі рухової діяльності);
- збереження здоров'я;
- внутрішній – біологічна потреба в русі;
- зовнішній – вплив зовнішніх факторів;
- ігровий – насолода процесом рухливих та спортивних ігор, імітаційних вправ, ігрових завдань тощо;
- пізнавальний – потреба у формуванні знань фізичної культури і знань явищ та процесів у творчому відношенні до занять фізичними вправами.

Високий рівень мотивації до занять фізичною культурою буде більш ефективним та безпечним, якщо виступатиме в комплексі із загальною спрямованістю школяра на здоровий побут життя.

Найважливішим чинником впливу на формування особистості з метою підвищення рухової активності школярів є *родинне виховання*. Стан взаємин у сім'ї, побут, звичаї, традиції, матеріальне становище – передумова виховання фізично, психічно й духовно здорових дітей. Здоровий спосіб життя, активний відпочинок, формування звички до занять спортом – складова здоров'язберігаючих технологій, яка закладається в родинних стосунках. З цією метою нами був запропонований для студентів спецкурс «Здорова дитина – щаслива родина», який під час педагогічної практики був запроваджений в загальноосвітні школи м. Кропивницький з метою підвищення педагогічної та валеологічної культури батьків школярів. Заняття проводились студентами у недільній школі для батьків і вихователів. Нами були рекомендовані наступні теми програми спецкурсу: «Молоде – зелене», «Розум і серце в ладу», «Бережи одяг з нова, а здоров'я – з молоду», «Повноцінне харчування – запорука здоров'я», «Якщо дитина бігає й грається, то їй здоров'я всміхається», «Здорова дитина – щаслива родина». В результаті запропонований спецкурс допоміг у створенні сприятливого валеологічного середовища в родині школярів.

Висновки. Таким чином, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до запровадження здоров'язберігаючих технологій у загальноосвітні школи дозволить: сформувати соціальну зрілість випускника, забезпечити можливість реалізувати свій потенціал, зберегти і підтримати особисте здоров'я та у подальшому здоров'я учнів. Головним завданням навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Реалізувати такі важливі завдання майбутні фахівці фізичної культури зможуть лише за умов, коли вони набудуть глибоких професійних знань з організації та методики оздоровчої роботи, сутності оздоровчих ефектів та їхньої діагностики, використовуючи сучасні здоров'язберігаючі технології та передовий досвід.

Література:

1. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л. І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
2. Ленартович Н. А. Здоров'язберігаючі технології в системі класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе. Методичний посібник / Н. А. Ленартович, Г. А. Бондар. – Вінниця, 2015. – 63 с.
3. Мельнік А. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. О. Мельнік. – Кіровоград, 2015. – 246 с.
4. Радул В. В. Соціальна зрілість особистості: [Монографія] / В. В. Радул. – Харків: Мачулін, 2017. – 442 с.
5. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1995. – P. 292-297.
6. Mathieson A. Meeting on Health Promotion in Schools / Alex Mathieson. – Netherlands : NIGZ, 2008. – 31 p.
7. Petlak E. On the need of innovation in teacher training / E. Petlak S. Pokrivcakova // The New Educational Review. Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2005. – Vol. 5. – No 1 (5). – S. 107–116.
8. Pollock M. L. Physical activity, health and designed exercise programs / M. L. Pollock, J. H. Wilmore, S. M. Fox. – New York, 1990. – P. 1 – 79.