

стрибок в довжину з місця та човниковий біг 4 x 9м приріст у середньому становив 5,7% і 2,8% відповідно.

Під впливом занять фізичними вправами професійно-прикладного характеру спостерігалися вірогідні зміни в швидкості зорово-моторної реакції, просторової орієнтації та динамометрії студенток експериментальних груп ($P < 0,05 - 0,001$). Так, у показниках зорово-моторної реакції приріст в середньому досяг 11,9%, просторової орієнтації — 8,9%, кистьової динамометрії правої руки — 13,17% і лівої — 17,7%.

Висновки:

1. Методичні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки вчителів початкових класів недостатньо обґрунтовані у науковій літературі.

2. Розроблена та застосована нами система вправ відповідно до кожної форми занять професійно-прикладної підготовки дозволила покращити рівень фізичної підготовленості студенток — майбутніх вчителів початкових класів.

3. У навчальному процесі з фізичного виховання обов'язковим є застосування професійно-прикладної фізичної підготовки, що складається з теоретичної та практичної частин. Теоретичні основи повинні містити питання про механізми розумової та фізичної втоми, режими праці та відпочинку, методика складання комплексів вправ ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, самостійних занять. Вправи практичного розділу мають підбиратися відповідно до професіограми вчителя: для розвитку статичної сили та витривалості м'язів плеча, спини та ніг; для покращення функціонального стану кардіо-респіраторної системи (біг, ходьба, дихальні вправи); вправи, що сприяють припливу крові до головного мозку; для підвищення функціонального стану вестибулярного аналізатору, на увагу, для очей, самомасаж.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дяченко А. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 20.00.02. — К., 1997. — 16 с.
2. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. — Львів, 2003. — 19 с.
3. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие. — М.: Высшая школа, 1985. — 136 с.

Лариса БЕЗУГЛА

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Комплексно проаналізовано історію розвитку національних педагогічних уявлень для поліпшення, підтримки і підвищення рівня здоров'я, а також визначено стан здоров'я студентів. Теоретично обґрунтовано сутність самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я та експериментально перевірено педагогічні умови її ефективної організації в навчально-виховному процесі з фізичного виховання та в процесі самостійної діяльності студентів.

Несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу призвели до погіршення здоров'я молоді. На нинішньому етапі розвитку педагогічної науки разом із проблемами впровадження інноваційних технологій, методів і форм організації професійної підготовки фахівців у ВНЗ надзвичайно важливим завданням розбудови національної освіти Державна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття) визначила формування освіченої, творчої особистості, створення умов для її фізичного і морального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічний стан суспільства.

У центрі всіх нагальних проблем розвитку держави постає особистість педагога — вчителя нової генерації, котрий буде навчати підрастаюче покоління та всебічно сприяти розвитку нових гуманістичних напрямків освіти третього тисячоліття. Сучасні освітні

стандарти містять вимоги, які обумовлюють підготовку майбутнього вчителя до виконання професійних обов'язків на якісно новому рівні, що позитивно би впливали на стан здоров'я та розвиток школяра.

Проблема здоров'я людини посідала важливе місце від давніх часів у національній культурі та народній педагогіці. Її розглядали такі вчені, як А. Макаренко, Г. Сковорода, М. Стельмахович, В. Сухомлинський та ін.

Здоров'ю взагалі та формуванню культури здоров'я молоді зокрема присвятили свої праці сучасні вітчизняні науковці М. Амосов, Г. Апанасенко, Р. Басєвський, В. Бобрицька, І. Брехман, Е. Буліч, В. Горашук, М. Гриньова, О. Дубогай, Л. Жаліла, В. Климова, Г. Кривошеєва, І. Муравова, В. Оржеховська, Л. Попова, В. Скумін, С. Страшко, Л. Татарникова та ін.

Щодо підготовки майбутніх учителів, які передаватимуть учнівській молоді основи національної культури та досвід поколінь у справі збереження духовного, психічного, фізичного здоров'я і поєднують його з новітньою науковою інформацією, зроблено багато, однак забезпечення високого рівня її якості потребує ще значних зусиль численних науково-педагогічних працівників та організаторів освіти.

Одним із напрямків вирішення цієї проблеми у процесі реформування освіти на сучасному етапі є створення в навчальних закладах адекватних умов, що сприяли б активізації вищих потреб особистості в постійному самовдосконаленні. В її основі лежить насамперед самостійність особистості. Головним проявом досягнення цієї мети педагогічного процесу у вищому закладі освіти є самостійна робота студентів, ефективність якої зумовлена рівнем її організації. Вона формує в студентів потребу творчої пізнавальної діяльності, активізує мислення, спонукає до постійної самоосвіти, що має супроводжувати вчителя все життя.

Дослідженню проблеми самостійної роботи присвятили свої праці багато вчених-педагогів сьогодення: Б. Алякрінський, Н. Бойко, В. Готлиб, Н. Гречкіна, Г. Гнітецька, В. Козаков, А. Кочетов, Г. Кривошеєва, М. Момов, П. Підкасистий та ін.

Принагідно відзначимо, що самостійна робота застосовується в багатьох предметах, які викладаються у вищій школі. Не останню роль у навчальному процесі, на нашу думку, повинна відігравати і *самостійна робота з формування культури здоров'я*. Адже якщо студент погано володіє навичками самостійної роботи у цій сфері, не прагне оволодіти знаннями без шкоди для здоров'я, то зростає ймовірність прогресування наявних захворювань і появи нових.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я та експериментальній перевірці педагогічних умов її ефективної організації в навчально-виховному процесі з фізичного виховання та в процесі самостійної діяльності студентів.

Методика дослідження ґрунтувалась на: ретроспективному аналізі власного педагогічного досвіду організації та проведенні навчальних занять зі студентами на інтеграційній основі; емпіричних методах — педагогічному спостереженні, анкетуванні, дослідницьких бесідах; констатувальному і формувальному експериментах; кількісному та якісному аналізі експериментальних даних для визначення ефективних методів і засобів організації самостійної роботи в навчально-виховному процесі з фізичного виховання та в процесі самостійної діяльності студентів, щодо формування культури здоров'я.

Враховуючи важливу роль теоретичних знань у формуванні культури здоров'я при самостійній роботі, педагогічний експеримент ми почали з аналізу сучасного рівня знань студентів педагогічних ВНЗ. Під час тестування, анкетування, опитування і в процесі індивідуальних бесід на практичних і семінарських заняттях з валеології та фізичного виховання ми прагнули виявити, чи займаються студенти самоосвітою, чи достатньо знань вони отримують у навчально-виховному процесі з питань формування духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я.

Проаналізувавши відповіді студентів, ми спостерігали у більшості з них нижчий за середній рівень сформованості теоретичних знань з питань формування культури здоров'я. Студентам було важко відповісти або вони не могли дати правильних відповідей на більшість з контрольних питань. І це тоді, коли специфіка професії, її «наближеність» до молодого покоління вимагає від майбутнього вчителя, як нікого іншого, ґрунтовних знань з питань формування культури здоров'я.

При аналізі анкетних даних досліджуваних груп були виявлені різні порушення (пізній відхід до сну, нерегулярне й неповноцінне харчування, відсутність індивідуального режиму дня, недостатні прогулянки на свіжому повітрі тощо).

Згідно з отриманими даними, ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ) регулярно виконують лише 7,6% студентів, епізодично — 21,3%. Разом з тим позитивний вплив РГГ на підготовку до навчального дня відзначили 28,9% опитаних.

У більшості студентів за результатами анкетування, рухова активність взагалі низька. Проведений експеримент довів, що науково обґрунтована норма рухової активності сучасної людини — 10–14 тис. кроків у день (7–10км). Студенти, не досягають навіть до половини цієї норми. Треба сказати, що багато з них отожднювали з фізичною роботою біганину аудиторіями та коридорами навчального закладу, колотнечу в міському транспорті, ходіння в магазинах тощо. Такі навантаження створюють відчуття великої психологічної втоми, але не фізичного навантаження.

За даними анкети, лише 14,9% студентів вважають обов'язковим для себе систематично займатися фізичним вихованням і спортом (займаються 5–6 разів на тиждень); три і більше разів на тиждень — 16,7%; відвідувати заняття тільки в навчальний час — 58,5%, епізодично — 86,9%; не бажають займатися взагалі — 20%. Студенти виявили найбільший інтерес до таких видів занять: ритмічною гімнастикою або різновидами оздоровчої гімнастики (фітнес, стретчинг) бажали займатися 57% з них, ігровими видами спорту — 22%, легкою атлетикою — 12%, пауерліфтинг — 8%. Фактично під час навчання в інституті ритмічною гімнастикою — 30%, спортивними іграми — 17%, легкою атлетикою — 8%, пауерліфтингом — 6% опитаних. Такий значний розрив між інтересами до занять спортом та їх реалізацією вони пояснили переважно дефіцитом часу (81%) та відсутністю достатніх умов для занять (66%). З опитаних 68% не займаються будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Аналізуючи дані, одержані після тестування, ми зробили висновок, що більшість студентів займає пасивну позицію стосовно свого здоров'я, не прагне до вивчення індивідуальних особливостей та використання власних можливостей, не використовує жодних засобів для оздоровлення свого способу життя та профілактики наявних захворювань.

Обсяг навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ не може надолужити дефіцит рухомої активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, попередити розвиток захворювань, які розвиваються на фоні хронічного стомлення. Результати констатувального експерименту показали що, не зважаючи на велике значення, широкого застосування самостійна робота з формування культури здоров'я в традиційній системі підготовки вчителів ще не набула.

У зв'язку з цим ми пропонуємо оновлення і вдосконалення Програми з фізичного виховання для майбутніх учителів, що відбуватиметься відповідно до політики Міністерства освіти і науки. Пріоритетом останньої, як відомо, є самостійна робота студентів щодо самооздоровлення та самовдосконалення.

Структура запропонованої програми складається з єдиного для всіх ВНЗ змістового ядра — базового компонента, який дає мінімальний рівень фізкультурної освіти, рухових умінь та навичок, що мають бути сформовані у кожного студента після завершення навчання, та доповнюючого його теоретичного і практичного компонента — самостійної роботи щодо формування культури здоров'я, яка є варіативною основою.

На початку впровадження самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я у навчально-виховний процес з фізичного виховання було проведено випереджувальне навчання викладачів щодо організації відповідної самостійної роботи студентів. Під час педагогічного консиліуму розглядалися нові форми та методи проведення практичних занять з фізичного виховання. Була також структурована програма спецкурсу “Формування культури здоров'я” для студентів I курсу педагогічних ВНЗ.

Педагогічна діяльність викладачів кафедри фізичного виховання, залучених до участі в експерименті, була спрямована на гуманізацію процесу викладання предмета “Фізичне виховання” за рахунок забезпечення валеологічної грамотності студентів, починаючи з I курсу, організації самостійної роботи студентів II курсу й подальшого її вдосконалення та впровадження на старших курсах. Відповідно, при плануванні експерименту передбачалось, не

знижуючи від I курсу ваги практичного розділу фізичного виховання, збільшувати увагу до самостійної роботи з формування культури здоров'я.

Висновки. Експериментальна перевірка ефективності впровадження самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я у навчально-виховний процес з фізичного виховання підтвердила переваги зазначеної організації навчально-виховного процесу над традиційною, про що свідчать кількісні показники вимірюваних ознак. Отримані після закінчення формувального експерименту дані свідчать, що порівняно з контрольною в експериментальній групі підсумковий рівень сформованості теоретичних знань підвищився на 50%. Студенти вміли зробити об'єктивну оцінку свого здоров'я, регулярно використовували оздоровчі заходи, постійно дотримувалися основних правил раціонального харчування та режиму праці й відпочинку.

У студентів експериментальної групи зріс рівень творчої активності, посилилося почуття впевненості на практичних заняттях з фізичного виховання; вони покращили результати фізичної підготовки в середньому на 49,2%. У студентів експериментальної групи підвищився рівень мотивації до навчальних занять з фізичного виховання на 58,4%, суттєво зменшилась кількість пропущених занять без поважних причин. Збільшилася на 23,4% кількість студентів, які перестали курити і вживати алкогольні напої або курили й пили значно менше.

Виконане дослідження підтвердило сформульовану нами гіпотезу та основні теоретичні положення, що для формування культури здоров'я в студентів педагогічних ВНЗ необхідно більш ефективно застосовувати самостійну роботу — як у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, так і в процесі самостійної діяльності студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми організації самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я. Надалі вважаємо за доцільне спрямувати зусилля вчених на розроблення теоретичних і практичних засад організації самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я не лише для педагогічних, а й інших ВНЗ з урахуванням професійної діяльності майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков // Валеология. — 2000. — №1. — С. 4–11.
2. Ахмерова С. Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. — 2001. — №2. — С. 37–40.
3. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры людини до проблеми розвитку фізичного знання // Теорія і практика фізичної культури. — 1991. — №7. — С. 37–41.
4. Блинов А. С. Учить здоровому образу жизни // Педагогика. — 1993. — №4. — С. 31–35.

Анна СТЕПАНКО

ФАХІВЦІ ПРО ЗНАЧИМІСТЬ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАТЬ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виявлено рівень значимості спеціальних знань, які необхідні майбутнім учителям початкових класів для роботи з фізичного виховання. Подано результати анкетного опитування професорів і викладачів вищих навчальних закладів України з проблем значущості знань у процесі підготовки студентів факультету початкових класів до роботи з фізичного виховання.

На сучасному етапі реформування освіти не перестає бути актуальною проблема підвищення якості фахівців в галузі фізичної культури і спорту [3].

Особливого значення надається підготовці вчителя початкових класів, який є посередником між дітьми та світом дорослих. На нього накладається висока відповідальність за результати своєї праці, оскільки предметом педагогічного впливу є молодший школяр. Вчитель початкових класів передає учням необхідні знання, уміння та навички, формує світогляд, розвиває інтелектуальні та фізичні здібності, зміцнює здоров'я [2; 7].

Аналіз доступної нам літератури виявив, що проблеми професійної підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності загалом, та її окремі аспекти, висвітлювались в працях Н. Волкова, А. Степанюк, М. Третьякова, А. Цьося, та ін. Процес підготовки учителів, які займались фізичним вихованням молодого покоління, досліджували М. Данилко,