

Інна Олександрівна Павленко,
кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання,
Сумський державний університет імені А. С. Макаренка,
вул. Роменська, 87, м. Суми, Україна

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВНЗ

У статті висвітлено теоретичне обґрунтування та розробку методичного забезпечення формування валеологічного мислення студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки. На основі здійсненого теоретичного аналізу розроблено методу формування валеологічного мислення студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки, зокрема внесено зміни до робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (як навчальної дисципліни за вибором студентів), обґрунтовано й розроблено завдання для визначення рівня володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валеологічної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки та тести валеологічного мислення.

Ключові слова: валеологічне мислення, адаптаційні можливості, студенти вищих педагогічних навчальних закладів, професійна підготовка, теоретичне обґрунтування, методичне забезпечення.

Постановка проблеми. В умовах швидких змін умов життя та інтенсифікації освітнього процесу спостерігається тенденція до погіршення здоров'я підрастаючого покоління, і це стає предметом гострої суспільної тривоги, оскільки саме здоров'я дітей і молоді є показником рівня розвитку суспільства, характеризує його благополуччя й тенденції гармонійного розвитку. За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50%, відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10%. А за даними Міністерства освіти і науки України, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, а понад 50% з них – незадовільну фізичну підготовку. За таких обставин вирішення проблеми формування валеологічного мислення майбутніх учителів має соціальне та педагогічне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна діяльність педагогів є емоційно напруженою та соціально відповідальною формою активності. У той же час професійне здоров'я викладача є необхідною умовою його активної життєдіяльності, розвитку творчого потенціалу, реалізації освітніх функцій. Воно позначається й на здоров'ї учнів, і на результатах усієї педагогічної роботи. Окремі аспекти цієї проблеми знайшли відображення в працях Г. Мешко [3], О. Микитюк [4], Л. Мітіної [5] та ін.

Недостатній рівень фізичної підготовленості, навичок здоров'язбереження (реально в усіх суб'єктів навчального процесу), неспроможність підтримувати здоров'я протягом тривалої професійної діяльності на ниві вчителювання негативно впливає й на стан здоров'я учнів. Уже на порозі дорослого входження в життя старшокласники мають низький рівень здоров'я, як свідчать дослідження М. Гончаренко та ін. [1].

Аналіз якісних характеристик населення за останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані глибокої демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя [8, с. 80].

Найбільше страждає від кризових явищ найуразливіша частина соціуму – діти і молодь. За даними управління охорони здоров'я [6], лише 15% дітей України народжуються здоровими, більш 60% дітей, які щорічно вступають до школи, уже мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру. Дослідження [9] свідчать, що в дітей спостерігалися такі захворювання: патологія органів шлунково-кишкового тракту – у 11,4%, хронічні захворювання ЛОР-органів – у 4%, алергічна патологія – у 8,6%, захворювання опорно-рухового апарату – у 6,4%, захворювання органів сечової системи – у 5,4%, неврозоподібні стани – у 4,6%, ендокринні порушення – у 4,3%, патологія очей – у 3,9%, ожиріння – у 3,2%, захворювання серця – у 1,4% першокласників. Цілком зрозуміло, що в подальшому ця категорія дорослішає й зазначає негативні показники переноситься на більш дорослих індивідів-студентів і працюючу молодь. За результатами досліджень [2], до 90% студентів мають серйозні відхилення у стані здоров'я, 50% і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожного 5-го студента (на гуманітарних факультетах – кожного 3-го, а іноді й навіть 2-го) віднесено до підготовчої та

спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень.

У період навчання у вищій школі на студентів діє комплекс чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного й репродуктивного здоров'я. Тривала та напружена розумова діяльність студентів у поєднанні з гіподинамією зумовлюють формування специфічного морфофункціонального стану організму, що характеризується зниженням рівня активності функціональних систем організму, а також рівнів фізичного розвитку й фізичної працездатності. Усе більше поширюються поведінкові чинники ризику: куріння, алкоголізм, низька рухова активність, нерациональне харчування тощо. Зафіксована достовірна залежність числа та характеру порушень у стані здоров'я студентської молоді від об'єму й інтенсивності навчального навантаження, від незбалансованого харчування та поширеності інших чинників у освітньому середовищі [10, с. 303].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та розробці методичного забезпечення формування валеологічного мислення студентів вищих педагогічних навчальних закладів для підвищення адаптаційних можливостей у процесі професійної підготовки. Відповідно до поставленої мети визначено **задачі дослідження**: обґрунтувати й розробити завдання для визначення рівня володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валеологічної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки та тести сформованості валеологічного мислення, дослідити динаміку сформованості валеологічного мислення та його впливу на адаптаційні можливості студентів I-IV курсів у процесі професійної підготовки у вищих педагогічних навчальних закладах.

Методи дослідження: системний аналіз наукових джерел та досвіду науково-педагогічної діяльності, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, статистичний аналіз і обробка результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу. На основі здійсненого теоретичного аналізу розроблено методику [7] формування валеологічного мислення студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки, зокрема внесено зміни до робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (як навчальної дисципліни за вибором студентів), обґрунтовано й розроблено завдання для визначення рівня володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валеологічної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки та тести сформованості валеологічного мислення. Тестові пакети включають рівневі кейси тестових завдань, що поєднують блоки теоретичних та практичних ситуаційних завдань відповідно встановлених рівнів: низький, середній, достатній, високий. Орієнтовні тематичні розділи блоків (вибірковий N варіант тестових завдань):

Теоретичний блок.

1. Визначити соціальні аспекти здоров'я та здорового способу життя.
2. Схарактеризувати чинники, що впливають на здоров'я.
3. Пояснити взаємозалежність умов і способу життя.

4. Схарактеризувати основні проблеми діагностики, збереження й розвитку здоров'я учнів і студентів.

5. Схарактеризувати психофізіологічні основи навчальної праці й інтелектуальної діяльності учнів і студентів.

6. Схарактеризувати основні засоби фізичної культури в підвищенні працездатності та витривалості учнів і студентів.

7. Назвати форми оздоровчої фізичної культури в школі.

8. Схарактеризувати основні засоби оздоровчих видів гімнастики. Визначити методичні особливості застосування оздоровчої гімнастики в режимі навчальності дня.

9. Схарактеризувати різновиди оздоровчого бігу та оздоровчої ходьби.

10. Схарактеризувати засоби профілактики стомлення під час навчальних занять.

Практичний блок.

1. Схарактеризувати основні види контролю та самоконтролю на заняттях фізичною культурою.

2. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

3. Скласти комплекс фізкультурної хвилини, фізкультурної паузи.

4. Провести рухливі гри для певного шкільного віку (2 гри за вибором студента).

5. Скласти комплекс вправ для стимуляції систем організму: опорно-рухового апарату, судинної системи, нервової системи, дихальної системи (за пропозицією викладача).

6. Скласти комплекс дихальної гімнастики.

7. Скласти комплекс гімнастики для очей.

8. Розробити комплекси коригувальної гімнастики при різних порушеннях опорно-рухового апарату: порушення постави, сколіоз, плоскостопість, деформації грудної клітки (за вибором студента) тощо.

Досліджено динаміку сформованості рівнів валеологічного мислення, володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валеологічної діяльності студентів I-IV курсів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі педагогічного експерименту з впровадження методики формування валеологічного мислення студентів вищих педагогічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки (табл 1.).

У педагогічному експерименті прийняли участь 254 студенти I-IV курсів вищих навчальних закладів: Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

На першому етапі було впроваджено методику формування валеологічного мислення [7] у процесі викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (як навчальної дисципліни за вибором студентів) за розробленою модифікованою програмою (2014-2015 н.р). На другому етапі здійснено тестування респондентів, визначення динаміки сформованості валеологічного мислення, моніторинг адаптаційного потенціалу студентів та аналіз результатів експериментального дослідження (2015-2016 н.р).

За результатами експериментального дослідження встановлено, що студенти, які мають достатній і висо-

кий рівень валеологічного мислення, володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валео-

логічної діяльності мають задовільний адаптаційний потенціал.

Таблиця 1.

Динаміка сформованості рівнів валеологічного мислення, володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валеологічної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів

Рівні	Курси							
	1		2		3		4	
	%	рес.	%	рес.	%	рес.	%	рес.
Е-констатувальний								
низький	64,1	100	61,8	89	58,7	81	57,6	61
середній	29,5	46	29,9	43	30,4	42	29,2	31
достатній	5,1	8	6,2	9	7,3	10	8,5	9
високий	1,3	2	2,1	3	3,6	5	4,7	5
Е-формульовальний								
низький	55,1	86	48,6	70	38,4	53	19,8	21
середній	29,5	46	29,2	42	27,5	38	26,4	28
достатній	11,5	18	15,3	22	22,5	31	34,9	37
високий	3,9	6	6,9	10	11,6	16	18,9	20

Висновки та перспективи подальших досліджень.

На основі здійсненого аналізу наукових джерел, досвіду науково-педагогічної діяльності з проблематики дослідження та власного досвіду підготовки майбутніх учителів у вищій школі можна зробити висновок про наявність проблем у процесі професійної підготовки студентів педагогічних ВНЗ-майбутніх учителів до валеологічної діяльності, а саме: нерациональне використання можливостей змісту навчальних планів і програм щодо забезпечення інтегрованих валеологічних знань; відсутність оптимальної моделі формування валеологічного мислення майбутніх учителів як обов'язкової складової

цілісного процесу професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

Під час експериментального дослідження було встановлено, що достатній і високий рівень валеологічного мислення, володіння теоретичними знаннями та практичними навичками валеологічної діяльності сприяють розвитку адаптаційних можливостей студентів.

Перспективами подальших досліджень є розробка універсальної моделі формування валеологічного мислення майбутніх учителів як обов'язкової складової цілісного процесу професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітньому процесі / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 39-43.
2. Громадське здоров'я в Україні. Основні статистичні показники за 2010 рік / за заг. ред. Москаленка В. Ф.; укл.: Гузева Т. С. та ін., – Київ, 2011. – 40 с.
3. Мешко Г. М. Комплексний аналіз факторів професійного здоров'я вчителів сучасної школи / Галина Михайлівна Мешко // Пед. науки: зб. наук. пр. / Нац. академія держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2011. – Вип. 59. – С. 76-79.
4. Микитюк О. М. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу / О. М. Микитюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 74-78.

5. Митина Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. – Москва: Академия, 2009. – 320 с.
6. Охорона здоров'я в Україні: статист. зб. / Держ. комітет статистики України. – К.: [Б. в.], 2007. – 271с.
7. Павленко І. О. Методика формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей / І. О. Павленко // Освіта та розвиток обдарованої дитини. – 2014. – № 12 (31). – С. 28-31.
8. Соціологія: вісн. Дніпропетровськ. ун-ту. – Дніпропетровськ, 2011. – Вип. 21 (1). – 180 с.
9. Стан здоров'я населення України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ua.textreferat.com/referat-14541.html> – Назва з екрана.
10. Чорна Т. В. Гіподинамія – головний чинник послаблення організму учнівської та студентської молоді / Т. В. Чорна // Пед. науки: зб. наук. пр. / Бердян. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2011. – Вип. 2. – С. 76-79.

REFERENCES

1. Goncharenko, M. S., Novikova, V. E. (2006). Valeologichni aspekty formuvannia zdorovia u suchasnomu osvitianskomu protsesi [Valeological aspects of health formation in modern educational environment]. "Наука і освіта", №8, 2016

- Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologhichni problemy fiz. vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports, 12, 39-43 [in Ukrainian].*

2. Moskalenko, V. F. (Ed.). (2011). *Hromadske zdorovia v Ukraini. Osnovni statystychni pokaznyky za 2010 rik [Public health in Ukraine. Main statistical indicators for 2010]*. Kyiv [in Ukrainian].
3. Meshko, H. M. (2011). Kompleksnyi analiz faktoriv profesiinoho zdorovia vchyteliv suchasnoi shkoly [Complex analysis of factors of school teachers' professional health]. *Ped. nauky: zb. nauk. pr. – Pedagogical sciences: collection of scientific works*, 59, 76-79. Khmelnytskyi [in Ukrainian].
4. Mykytiuk, O. M. (2009). Problemy formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti uchyteliv v umovakh navchalno-vykhovnoho protsesu [Problems of forming health-saving competences of teacher in terms of the educational process]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fiz. vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*, 4, 74-78 [in Ukrainian].
5. Mitina, L. M., Mitin, G. V., Anisimova, O. A. (2009). *Professionalnaya deyatelnost i zdorovie pedagoga. [Teacher's occupation and health]*. Moscow: Akademiya [in Russian].
6. Okhorona zdorovia v Ukraini: statyst. zb. [Health protection in Ukraine: statistical collection] (2007). *Derzh. komitet statystyky Ukrainy – State committee of statistics in Ukraine*. Kyiv [in Ukrainian].
7. Pavlenko, I. O. (2014). Metodyka formuvannia valeolohichnoho myslennia maibutnikh uchyteliv pryrodnychkh spetsialnosti [Methods of forming valeological thinking of future teachers]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi dytyny – Education and development of a gifted child*, 12 (31), 28-31 [in Ukrainian].
8. *Sotsiologhiia: visn. Dnipropetrovsk. un-tu [Sociology: bulletin of Dnipropetrovsk university]* (2011). Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
9. *Stan zdorovia naseleennia Ukrainy [State of health of Ukrainian people]*. Retrieved from: <http://ua.textreferat.com/referat-14541.html> [in Ukrainian].
10. Chorna, T. V. (2011). Hipodynamiiia – holovnyi chynnyk poslablennia orhanizmu uchnivskoi ta studentskoi molodi [Hypodynamia as the main factor of weakening of students' organisms]. *Ped. nauky: zb. nauk. pr. – Pedagogical sciences: collection of scientific works*, 2, 76-79. Berdiansk [in Ukrainian].

Инна Александровна Павленко,
кандидат педагогических наук,

преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания,
Сумской государственной университет имени А. С. Макаренко,
ул. Роменская, 87, г. Сумы, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ

Цель статьи заключается в теоретическом обосновании и разработке методического обеспечения формирования валеологического мышления студентов высших педагогических учебных заведений для повышения адаптационных возможностей в процессе профессиональной подготовки. По результатам системного анализа научных источников, опыта научно-педагогической деятельности по проблематике исследования и собственного опыта подготовки будущих учителей в высшей школе выявлен ряд проблем в процессе подготовки студентов педагогических ВУЗов к валеологической деятельности: нерациональное использование возможностей содержания учебных планов и программ по обеспечению интегрированных валеологических знаний; отсутствие оптимальной модели формирования валеологического мышления будущих учителей как обязательной составляющей целостного процесса профессиональной подготовки в университетах. На основе проведенного теоретического анализа разработана методика формирования валеологического мышления студентов высших педагогических учебных заведений в процессе профессиональной подготовки, в частности внесены изменения в рабочую программу учебной дисциплины «Физическое воспитание» (как учебной дисциплины по выбору студентов), обоснованы и разработаны задания для определения уровня владения теоретическими знаниями и практическими навыками валеологической деятельности студентов высших педагогических учебных заведений в процессе профессиональной подготовки и тесты валеологического мышления. Исследована динамика сформированности уровней валеологического мышления, владение теоретическими знаниями и практическими навыками валеологической деятельности студентов высших педагогических учебных заведений в процессе педагогического эксперимента по внедрению методики формирования валеологического мышления в процессе профессиональной подготовки в ВУЗе. В ходе экспериментального исследования установлено, что достаточный и высокий уровень валеологического мышления, владение теоретическими знаниями и практическими навыками валеологической деятельности способствуют развитию адаптационных возможностей студентов. После окончания формирующего эксперимента у студентов в группах не выявлены случаи напряжения адаптации. Перспективным направлением дальнейших исследований является разрабока универсальной модели формирования валеологического мышления будущих учителей как обязательной составляющей процесса профессиональной подготовки в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: валеологическое мышление, адаптационные возможности, студенты высших педагогических учебных заведений, профессиональная подготовка, теоретическое обоснование, методическое обеспечение.

Inna Pavlenko,
*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), teacher,
Department of Sport Disciplines and Physical Education,
Sumy State A. S. Makarenko Pedagogical University,
87, Romenska Str., Sumy, Ukraine*

**FORMING VALEOLOGICAL THINKING FOR ENHANCING STUDENTS' ADAPTIVE
CAPACITY WHEN STUDYING AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

The article deals with the theoretical justification and development of methodological support for forming valeological thinking of students studying at higher educational institutions. As the result of scientific literature review and the experience in the sphere of education there have been distinguished a number of problems in the process of preparing pedagogical university students for valeological activities: irrational usage of curricula possibilities providing valeological integrated knowledge; the absence of the appropriate model of forming future teachers' valeological thinking as a necessary component of studying at higher educational institutions. Basing on the theoretical analysis special methods aimed at the formation of students' valeological thinking have been developed. Namely some changes in the curriculum of "Physical education" (as elective course) have been implemented; some tasks aimed at determining the level of students' theoretical knowledge and practical skills of valeological activities as well as some valeological thinking tests have been developed. The dynamics of students' valeological thinking maturity has been also studied. As the result of the research it has been revealed that the medium and high levels of valeological thinking, profound theoretical knowledge and developed practical skills of valeological activities contribute to the development of adaptive capacity of students. The further studies are aimed at the development of the model providing the formation of future teachers' valeological thinking as a necessary component of their studying at higher educational institutions.

Keywords: valeological thinking, adaptive capacity of students of higher educational institutions, professional training, theoretical basis, methodological support.

Подано до редакції 15.08.2016
