

**ISSN 2519-4100**

**HUMAN HEALTH:  
REALITIES AND PROSPECTS**

**MONOGRAPHIC SERIES**

**Volume 2**

**HEALTH AND  
ENVIRONMENT**

**Edited by Nadiya Skotna**

UDC 613(082)

Published by the decision of the Academic Council at  
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University  
(Protocol № 16 from 27 september 2017)

Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 2. «Health and Environment», edited by Nadiya Skotna. Drohobych: Posvit, 2017, 392 p.

*Editorial Board:* **Svitlana Voloshanska**, Dean of the Faculty of Biology, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor (editorial board chairwoman); **Patrick Bellinck**, President of VZW ORADEA International Association, Honorary Doctor of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (editorial board deputy chairman); **Henrik Sobchuk**, Professor, Director of the Office of the Polish Academy of Sciences in Kyiv (editorial board deputy chairman); **Andrzej Kryn'ski**, Professor, Doctor of Sciences, Rector of Polonia Academy in Czenstochowa (editorial board deputy chairman); **Mariya Goncharenko**, Head of Department of Health Studies, Doctor of Biological Sciences, Professor (editorial board deputy chairwoman); **Mykola Odrekhivskyi**, Doctor of Economic Sciences, Professor at the Department of Economic Cybernetics and Innovations; **Vitaliy Fil**, Head of the Department of Anatomy, Physiology and Health Studies, Associate Professor, Candidate of Biological Sciences; **Vasyl Stakhiv**, Deputy Dean for Scientific Work and International Cooperation, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor; **Olena Voloshyn**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Anatomy, Physiology and Health Studies; **Halyna Kovalchuk**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Anatomy, Physiology and Health Studies (editorial board member).

**ISBN 978-617-7401-34-5**

*Reviewers:*

**Kuzmak Mykola Ivanovich**, Doctor of Biological Sciences, Professor, Department of Biology and Chemistry Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

**Lesyk Yaroslav Vasylovych**, Doctor of Veterinary Sciences, Professor Head's Assistant of Innovation and Scientific Activity of Institute of Biology and Animals in Ukraine.

**Nevmerzhycka Olena Vasylivna**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor at the Department of General Pedagogy and Pre-school Education Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University.

This monograph is the product of a group of authors, united by a common goal to present the results of their research aimed at preserving human health in the contemporary environmental state. The monograph confirms the urgent need to improve the work with adolescents and young people, their parents and teachers for health promotion and formation of environmental responsibility.

This work is undoubtedly useful for scientists as well as for the general public, parents, teachers, civil servants dealing with these issues and social workers.

© Authors texts, 2017

© Posvit, 2017

## CONTENTS

<b>PREFACE</b> .....	<b>5</b>
<b>SECTION I. MODERN ASPECTS OF THE HUMAN DISEASES PREVENTION</b>	
<i>Chapter 1. Thermodynamics conception of health (Apanasenko G.)</i> .....	<b>6</b>
<i>Chapter 2. Forest recreation and human health (Palamarenko O.)</i> .....	<b>16</b>
<i>Chapter 3. Reproductive health of students' youth: modern state, problems (Kotsur N., Tovkun L.)</i> .....	<b>26</b>
<i>Chapter 4. Problems of nicotine addiction: the needs and the development of optimal medicines forms (Zayarnyuk N., Krychrovska A., Fedorova O., Zhurakhivska L., Palyukha A., Sobetov B., Novikov V.)</i> .....	<b>39</b>
<i>Chapter 5. Stress-induced immunosuppression caused by long staying in radioactive contaminated areas (Sokolenko V., Sokolenko S.)</i> .....	<b>50</b>
<i>Chapter 6. Non-communicable diseases: prevention and health promotion in Ukraine (Ostroverkha Y.)</i> .....	<b>64</b>
<i>Chapter 7. The influence of energy drinks on human health (Acke L., Voloshanska S., Kropyvnytska L., Stadnichuk O.)</i> .....	<b>76</b>
<i>Chapter 8. Alzheimer's disease caregivers manual (Mizerska K., Kosior- Lara A.)</i> .....	<b>84</b>
<i>Chapter 9. Nicotine addiction as the public health problem and one of the main causes of civilization diseases (Wanot B., Trzaska M., Wiatrowski J., Biskupek-Wanot A.)</i> .....	<b>90</b>
<i>Chapter 10. Greening of arable farming systems as a fundamental of production of ecologically clean food products (Bomba M., Ivashkiv L., Bomba M., Borysyuk V., Dudar I., Lytvyn O.)</i> .....	<b>101</b>
<i>Chapter 11. Influence of temperature regime on quality and safety of the culinary products (Ivasivka A., Fil V.)</i> .....	<b>109</b>
<i>Chapter 12. Theoretical reasoning for increasing stress resistance on the basis of individual monitoring of students' psycho-functional status (Kopko I., Fil V., Musina S., Pitteljon L.)</i> .....	<b>118</b>
<b>SECTION II. MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF HEALTH</b>	
<i>Chapter 13. Predictive value of determination of bioelectric activity of the brain for providing of adaptation to educating of students (Kolyada N., Teslik N.)</i> .....	<b>129</b>
<i>Chapter 14. Identification of the microflora of purulent wounds and the influence on it of medical substances (Karpenko A., Mekhed O., Tretyak O.)</i> .....	<b>140</b>
<i>Chapter 15. Possibility of using radiosession in scientific research (Gorchakov V.)</i> .....	<b>150</b>
<i>Chapter 16. Medical and biological aspects of using of hair for human organism pathological state evaluation (Havryliak V.)</i> .....	<b>163</b>
<i>Chapter 17. Features of gas-discharge glow of the fingers of students in different types of thinking and emotional activity (Pesotskaya L., Glukhova N., Tretyak T., Evdokimenko N.)</i> .....	<b>178</b>

<b>Chapter 18. Problems of modeling the reaction and behavior of the human body under stress (Odrekhivskyy M., Matys M.)</b> .....	188
<b>Chapter 19. Methods of obtaining extracts from some medicinal plants and assessing their antibacterial and insecticidal action (Klepach H., Monastyrska S.)</b> .....	197
<b>Chapter 20. State of the decentralized water supply sources and ways of improving the properties of water (Kropyvnytska L., Stadnichuk O., Martyniuk I.)</b> .....	211
<b>Chapter 21. Features of chemical composition and biological activity of <i>Origanum vulgare</i> L. (Voloshanska S., Drozd I.)</b> .....	220
<b>Chapter 22. Analysis of morphometric parameters internal organs in children with cerebral palsy (Voloshanska O., Fil V.)</b> .....	231
<b>Chapter 23. Distribution and biological properties of medicinal plants in Drohobych district (Monastyrska S., Pavlyshak Ya., Ivasivka A., Antonyak H., Hoivanovych N., Stetsyk R.)</b> .....	239

### SECTION III. PHILOSOPHY AND EDUCATION IN THE CONTEXT OF HUMAN HEALTH PRESERVATION

<b>Chapter 24. Modern concept of formation the world outlook and the spiritual-moral values of youth in the educational process in the high school (Goncharenko M.)</b> .....	252
<b>Chapter 25. Formation and preservation of health – the cross-cutting issue of the course «Basis of Ecology» for students of higher educational institutions (Usmanov G.)</b> .....	262
<b>Chapter 26. The Formation of Readiness of a Future Primary School Teacher to Recreation Activities in an After-School Club as a Scientific Problem (Vashchenko O.)</b> .....	272
<b>Chapter 27. Theoretical bases of formation of the individual health preservation competence of teacher in modern continuous education (Zhara H.)</b> .....	283
<b>Chapter 28. The purpose and content of formation of culture of health of student at school V. A. Sukhomlinsky (Karpenko M.)</b> .....	301
<b>Chapter 29. Theoretical and methodological approaches to the formation of ecological and valeological responsibility of future primary school teachers (Romanenko L., Romanenko K.)</b> .....	314
<b>Chapter 30. Development of creative pedagogical potential of the future teacher of pre-school educational institution in the process of vale-environmental professional training (Stakhiv L., Stakhiv V., Kravtsiv R.)</b> .....	327
<b>Chapter 31. Health competence formation in school educational system: world practice and Ukrainian reality (Shyyan O., Slyvka Y.)</b> .....	343
<b>Chapter 32. Monitoring of health culture of pedagogical university students (Hrybok N., Chopyk R., Zakalyak N.)</b> .....	357
<b>Chapter 33. Motivative healthy safety attitude of young people to take physical trial (Voloshyn O., Kopko I., Musina S., Paesbrugge I.)</b> .....	368
<b>Chapter 34. Usage of training activity on purpose to preventive measures of cardiovascular diseases among students youth (Kovalchuk H., Lupak O., Denolf A.-M.)</b> .....	378

**Chapter 25. THE FORMATION OF READINESS OF A FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHER TO RECREATION ACTIVITIES IN AN AFTER-SCHOOL CLUB AS A SCIENTIFIC PROBLEM**

**O. VASHCHENKO,**  
Borys Grinchenko Kyiv University,  
Pedagogical Institute,  
18/2, Davydova Str., Kyiv,  
Ukraine, 04053,  
*e-mail: o.vashchenko@kubg.edu.ua*

**Розділ 25. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО  
ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА**

**O. M. ВАЩЕНКО,**  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
Педагогічний інститут,  
вул. Давидова, 18/2, м. Київ,  
Україна, 04053,  
*e-mail: o.vashchenko@kubg.edu.ua*

**Abstract.** *Vashchenko O. The Formation of Readiness of a Future Primary School Teacher to Recreation Activities in an After-School Club as a Scientific Problem.*

*The article describes the scientific problem of formation of readiness of a future primary school teacher to recreation activities in an after-school club. The essence of the concept of «recreation pedagogical activities» is defined, which is understood as activities of the future primary school teacher, which are carried out in conditions of formation of appropriate professional pedagogical orientation to mastering of assembly of psycho-pedagogical and health-saving skills and abilities; and the concept of «forming of readiness of a future teacher to recreation activities in an after-school club» is understood as the way of organizing the educational process, which guarantees the health preservation and promotion of all of its subjects, promotes the creation of a health-preserving environment in an after-school club, and is formed in the unity of pedagogical, psychological and hygienic requirements.*

*Recreation activities of a future primary school teacher in an after-school club contain: the formation of notions of a future teacher about the means of health promotion and the formation of health culture of primary school children; the formation of the future teacher need for psychophysical development and positive attitude towards health; formed professional-applied readiness to the development of professionally important qualities, health promotion skills and abilities; the practical activities of a future teacher in both personal and students' health preservation and promotion.*

**Keywords:** *future teacher, primary school, recreation activities, after-school club.*

**Постановка проблеми.** Здоров'я нації, здоровий спосіб життя, здорова особистість – слова, що є сьогодні актуальними для нашого суспільства. Тому в сучасних умовах вкрай важливою є проблема впровадження у навчально-виховний процес усіх типів навчальних закладів, насамперед у початкову школу, інноваційних здоров'я-збережувальних технологій. Науковці, педагоги та лікарі наголошують, що особливої значущості набуває не тільки підготовка дитини до самостійного життя, а й виховання її як морально, так і

фізично здорової особистості, яка має усвідомлену потребу у зміцненні та збереженні здоров'я як необхідної умови майбутньої успішності й добробуту в подальшому житті [6].

Водночас сучасні умови, що характеризуються нестабільністю соціально-економічного розвитку українського суспільства, втратою духовних цінностей, погіршенням екологічної ситуації, зумовлюють виникнення сталої тенденції до погіршення стану здоров'я дітей. Учені та громадськість світової спільноти зазначають, що однією з глобальних проблем сьогодення є проблема збереження здоров'я молодого покоління як одного з провідних чинників майбутнього благополуччя держави. Проблема здоров'я, здорового способу життя дітей і молоді є найгострішою соціальною проблемою і в Україні.

З кожним роком дедалі актуальнішою постає проблема не тільки фізичного, а й психічного здоров'я школярів. Це підтверджується значним збільшенням кількості дітей, які відчувають труднощі у навчанні. Зафіксовано 33 % дітей із нервово-психічними відхиленнями. Посилюються негативні тенденції у розвитку вищих психічних функцій (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення); спостерігається несформованість уміння стримувати емоції. На сучасну школу покладається завдання виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями в галузі зміцнення та збереження здоров'я, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у різних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я. У цьому контексті актуалізується готовність учителя до формування в дітей молодшого шкільного віку знань, умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я [6].

Нині в теорії та практиці педагогічної освіти нагромаджені значні наукові напрацювання, які можуть слугувати основою вдосконалення різних аспектів підготовки майбутніх учителів. Це: науковий доробок щодо основних напрямів історії та філософії вищої педагогічної освіти (В. Андрущенко, І. Зязюн, В. Кремень, В. Луговий, В. Майборода), методологічні та теоретичні дослідження, спрямовані на вдосконалення навчально-виховного процесу у вищих педагогічних закладах освіти (В. Алексюк, І. Бех, В. Бондар, М. Бурда, М. Євтух, О. Дубасенюк), методики впровадження нових педагогічних технологій (В. Безпалько, К. Баханов, І. Богданова, Л. Даниленко, М. Кларин).

Суттєво впливають на оновлення професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи праці науковців, які розробляють загальнопедагогічні й методичні аспекти розвитку початкової освіти (К. Авраменко, В. Бондар, Т. Байбара, М. Вашуленко, Н. Воскресенська, Н. Кічук, Д. Пашенко, О. Савченко, Л. Хомич, Л. Хоружа та ін.).

Досліджуючи питання підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності, О. Семенов зазначає, що гуманістична парадигма освіти в педагогічному навчальному закладі передбачає створення середовища, яке сприяє розвитку моральних якостей, соціально значущих цінностей, розкриттю творчого потенціалу особистості, характеризується оновленням змісту чинних і появою нових технологій, переорієнтацією навчально-виховного процесу на оволодіння прийомами професійно-педагогічної діяльності, спрямованої на формування наукового світогляду й гуманістичних ідеалів майбутніх вчителів [16].

Досліджуючи тенденції розвитку університетської педагогічної освіти в Україні, О. В. Глузман запропонував концепцію професійної підготовки викладачів різних спеціальностей, спеціалізацій і профілів шляхом індивідуально орієнтованої освіти, індивідуально-творчого характеру навчання студентів [10]. Але, на думку інших учених, індивідуально орієнтована освіта суттєво відрізняється від особистісно орієнтованої, тому що її основою є індивідуалізація (особлива форма організації навчання, при якій відбувається постійне вивчення учня, його найсуттєвіших індивідуальних особливостей, сильних та слабких сторін, конструювання на цій основі завдань для кожного). Переважна більшість дослідників індивідуалізації (С. У. Гончаренко, Ю. К. Бабанський, С. Г. Карпенчук, О. М. Пехота, О. Я. Савченко, І. Є. Унт та ін.) виокремлюють її природовідповідний, гуманний та особистісний характер. При цьому формування

особистості займає визначальну роль у навчально-виховному процесі, позаяк соціально-ціннісні її особливості не так виявляються, як цілеспрямовано формуються у ході педагогічної діяльності. Тому дедалі актуальнішою стає ідея особистісної орієнтації професійної підготовки майбутнього вчителя.

Однією з найважливіших проблем вищої педагогічної школи є відбір змісту професійної підготовки, що визначений сучасними нормативними документами вищої школи (освітньо-професійною програмою, структурно логічною схемою підготовки, навчальними програмами, іншими нормативними актами органів державного управління освітою та вищого навчального закладу) і відображається у відповідних підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах, дидактичних засобах, а також при проведенні навчальних занять та інших видів навчальної діяльності. Зміст умінь в професійній підготовці вчителя, на думку І. А. Зязюна, структурується не лише програмою, але й педагогом таким способом, щоб кожна частина досвіду студента актуалізувалася (з потреб вирошувалася мета), забезпечувала приручування до індивідуальних норм (на основі опорних знань, нової інформації самостійно робився основний висновок – маленьке відкриття), практично реалізувалася (метод вимагає спосіб діяльності, розвиваючи здібності кожного суб'єкта учіння). Так забезпечується цілісний педагогічний процес, здійснюється «вирошування» особистості [13].

Як свідчить аналіз наукових досліджень, у сучасних вищих педагогічних навчальних закладах процес набуття студентами знань, умінь, навичок організації життєдіяльності має низку суперечностей. Як наслідок, випускники педагогічних факультетів не дотримуються здорового способу життя, що веде до виникнення синдрому «професійного вигорання», який виявляється, з одного боку, у погіршенні здоров'я вчителів, а, з іншого, – у розчаруванні професією». Зміст людинознавчих природничих дисциплін, який містить навчальну інформацію щодо збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, засвоюються студентами переважно на формальному рівні. А відтак знижується загальна ефективність підготовки майбутніх вчителів до професійної діяльності, що спричиняє їх недостатню підготовленість до розв'язання соціальних і педагогічних завдань [1].

Ідея самопізнання та самовдосконалення майбутнього педагога на етапі професійної підготовки, що базується на гуманістичних принципах, зокрема на принципі антропоцентризму, є провідною у розробленій В. Бобрицькою теорії формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничо-наукових дисциплін. Згідно з цим принципом, особистість, пізнаючи основи наук, зокрема природничого циклу, вивчає себе, а водночас розвивається, самореалізується, зростає професійно. Концепція науковця вибудовується на засадах аксіологічного, компетентнісного й особистісно діяльнісного підходів. У процесі вивчення природничих дисциплін майбутні вчителі здобувають знання, вміння, навички вдосконалення своєї життєдіяльності з урахуванням принципів здорового способу життя. При цьому забезпечується узгодження індивідуальних програм самовиховання та самореалізації майбутніх вчителів в об'єктивно заданій програмі професійного й особистісного розвитку [3].

Формування здорового способу життя у майбутніх вчителів у процесі вивчення наук природничого циклу передбачає реалізацію кожним майбутнім учителям професійно мотивованої, усвідомленої, тривалої у часі діяльності, спрямованої на поліпшення успадкованих резервів здоров'я, коригування індивідуальних форм життєдіяльності та способу життя. Результатом і головною метою педагогічного процесу є створення у майбутніх вчителів цілісно – орієнтованих настановлень на здоров'я та здоровий спосіб життя, складовою яких є готовність до оволодіння знаннями, вміннями та навичками організації здорової життєдіяльності – своєї та інших [3].

С. Болтівець доводить, що особистість педагога – інструмент педагогічного впливу на учнів, що зумовлює необхідність постійного руху до набуття ними нових вимірів досконалості [4]. У галузі здорового способу життя таке вдосконалення передбачає:

- зміцнення власного здоров'я;
- уміння визначати межі доцільного педагогічного впливу і передбачити його психогенні наслідки;
- забезпечення власної врівноваженості, стриманості, терплячості у кризових ситуаціях, що виникають при спілкуванні з учнями, у відповідні моменти життя дитячого колективу;
- постійну підтримку здатності до справедливого врегулювання суперечностей і конфліктів у міжособистісних стосунках;
- опанування способів індивідуальної психокорекції.

У дисертаційному дослідженні Л. Койсман стверджується, що ставлення дитини до самої – себе, до свого фізичного розвитку зумовлюється найближчим оточенням, тому особистість учителя є визначальною у формуванні настановлень на здоровий спосіб життя і розвиток мотиваційно-потребнісної сфери саме в молодшому шкільному віці. Переконаність учителя має набувати прояву у практичній діяльності. Адже взяти активну участь у формуванні здорового способу життя своїх учнів можуть лише ті вчителі, які мають знання, хорошу фізичну підготовку, досвід організації фізкультурних заходів з молодшими школярами. Ґрунтуючись на таких ідеях, Л. Койсман формулює педагогічні умови, запровадження яких покликане забезпечити ефективність розв'язання зазначених завдань. Такими умовами, на її думку, є: запровадження психолого-педагогічної, технологічної та спеціальної підготовки вчителя в контексті здоров'язбережувальної діяльності; оволодіння учителем індивідуальною фізичною культурою; розуміння значення здорового способу життя як цінності; вивчення вікових особливостей молодших школярів. При цьому увага акцентується на тому, що підготовка майбутніх педагогів за таких умов має охоплювати як теоретичну підготовку, так і практичну й особистісну. Під час навчання у вищій педагогічній школі майбутні фахівці мають оволодіти вміннями самостійно розв'язувати професійні завдання, спираючись на власний досвід; навчитися не лише актуалізувати необхідні знання при розв'язуванні педагогічних завдань, а й набути впевненості у професійній самостійності [14].

Згідно з поглядами О. Диканової, здоров'ятворча компетентність учителя водночас із професійними знаннями є підґрунтям педагогічної майстерності. Це зумовлює необхідність підготовки такого вчителя, для якого принципи здорового способу життя мають стати власними життєвими принципами, а також принципами професійної здоров'язбережувальної діяльності. Особливо важливою, на думку дослідниці, є підготовка вчителя до формування культури здоров'я молодшого школяра, адже саме початкова здоров'язбережувальна освіта закладає підґрунтя здоров'я в житті дитини.

Реалізувати це завдання, вважає О. Диканова, можна лише усвідомивши й зрозумівши його значення у системі професійної підготовки майбутніх спеціалістів. Результат цієї підготовки вбачається у формуванні в майбутніх учителів відповідної готовності – полікомпонентного стану особистості, що забезпечує її самореалізацію у розв'язанні здоров'язбережувальних завдань початкової освіти з урахуванням конкретних умов та особистісного досвіду, й охоплює мотиваційно-особистісний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивний компоненти. Звідси визначаються основні функції такої готовності: спонукально-стимулювальна, спрямована на формування усвідомленого інтересу майбутніх вчителів до здоров'язбережувального навчання майбутніх вихованців; ґносеологічна, орієнтована на пізнання здоров'язбережувального процесу як об'єкта проектування; проектувальна, що виявляється в операційному забезпеченні особистісно орієнтованого здоров'язбережувального навчально-виховного



процесу; адаптаційна, що передбачає створення умов успішної роботи з підготовки до здоров'язбережувальної діяльності в початковій школі [11].

В умовах соціально-економічних перетворень в Україні загострюються суперечності між потребою суспільства в активних, здорових людях і значним погіршенням здоров'я дітей. Саме тому, проблема збереження здоров'я школярів, навчання їх здорового способу життя є особливою для педагогічної науки і практики.

Сучасний стан оздоровчої освіти й виховання засвідчує наявність суперечності між позитивними настановами та реальним рівнем оздоровчого виховання особистості. Соціальна важливість і необхідність розв'язання проблем зміцнення здоров'я учнів початкової школи у процесі навчання й виховання впливає зі стратегії цієї освіти. Розкриваючи її, необхідно розглянути сутність таких понять, як «формування готовності майбутнього вчителя до оздоровчої діяльності в групі продовженого дня», під яким розуміємо спосіб організації навчально-виховного процесу, що гарантує збереження та зміцнення здоров'я усіх його суб'єктів і сприяє створенню здоров'язбережувального середовища в групі продовженого дня, що формується у єдності педагогічних, психологічних і гігієнічних вимог, та «оздоровча педагогічна діяльність», яка буде здійснюватися майбутніми вчителями початкової школи за умов сформованості в них відповідної професійно-педагогічної спрямованості, оволодіння сукупністю психолого-педагогічних і здоров'язбережувальних умінь та навичок, якість засвоєння та надбання яких є необхідною умовою для здійснення такої діяльності; оволодіння певними формами й методами, за допомогою яких майбутні вчителі можуть розв'язувати проблему збереження здоров'я учнів, що містить розмаїття можливостей їхньої професійної діяльності (навчальну, позакласну роботу, оздоровчу діяльність на ГПД, роботу з батьками тощо). Засобами у розв'язанні цих питань у майбутній професійно-педагогічній діяльності вчителів можуть бути: здійснення здоров'язбережувальних заходів під час викладання навчальних дисциплін у початковій школі, організація та проведення виховних заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування, дотримання санітарно-гігієнічних норм, використання ароматерапії та музикотерапії тощо.

Сучасна педагогічна наука характеризується переосмисленням та зміною багатьох поглядів і підходів, відмовою від деяких усталених традицій та стереотипів. Сучасна освіта характеризується пошуком педагогічних можливостей, що пов'язано з ідеєю цілісності педагогічного процесу як системи, що спирається на теорії загальнолюдських цінностей, гуманізації, особистісно орієнтованого підходу, пріоритету суб'єкт – суб'єктних відносин.

Сьогодні потребує від майбутнього педагога високого професіоналізму, володіння сучасними технологіями навчання і виховання, бажання та вміння постійно вчитися й самовдосконалюватися, творчого підходу, з одного боку, й деякої прагматичності та раціоналізму, – з іншого. Тому завдання сучасного педагога відчувати тенденції інноваційних змін у системі освіти, розуміти сутність й особливості педагогічних технологій, адаптувати їх щодо можливостей й особливостей учнівського колективу, уміти аналізувати та оцінювати ефективність їх використання [12].

Особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить вчителю початкової школи, що зумовлено віковими особливостями. Молодший школяр віку інтенсивно розвивається, організм, що формується, є занадто чутливим до будь-яких несприятливих зовнішніх факторів. Учитель початкової школи, як основний організатор навчально-виховного процесу, може систематично і найбільш ефективно впливати на фізичний та морально-духовний розвиток своїх вихованців, сприяти формуванню та зміцненню їхнього здоров'я.

Більшу частину доби дитина проводить у школі. Саме тому основним завданням процесу навчання й виховання є не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів завдяки формуванню в них здоров'язбережувальної компетенції. Ось чому слід

використовувати в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальні технології, якими має оволодіти майбутній вчитель початкової школи [7].

Сучасні педагогічні технології охоплюють коло теоретичних і практичних питань організації навчально-виховного процесу, методів і засобів навчання та виховання учнів. Своім походженням вони зобов'язані реалізації ідей, які висловлювали на межі ХХ ст. засновники прагматичної психології та педагогіки І. Джеймс, Д. Дьюї, С. Холл, Р. Торндайк. Науково-технічна революція, яка торкнулася всіх галузей науки, техніки, суспільного життя, наповнила педагогіку новим змістом [12].

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми відповідного віку необхідними знаннями про здоров'я, культуру здорового способу життя, здоров'язбережувальними вміннями і навичками.

У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті у розділі «Здоров'я нації через освіту» зазначається, що «державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Це здійснюється через розвиток ефективної оздоровчої освіти, повноцінне медичне обслуговування, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчально-виховного процесу» [15].

Таким чином, оздоровча діяльність учителя в групі продовженого дня має бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає: визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації усіх складових здоров'я.

**Фізична складова здоров'я** – це правильне функціонування усіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистісної гігієни [9]. Реалізація фізичної складової під час перебування учнів початкової школи в групі продовженого дня здійснюється через:

- фізкультпаузи, «години здоров'я», рухливі ігри;
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо (зміна діяльності);
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, щодо запобігання гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно-активних точок обличчя й голови (концентрація уваги, зняття втоми);
- навчання використовувати народні засоби оздоровлення та профілактики захворювань;
- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання правильно та регулярно чистити зуби;
- навчання дотримуватися режиму дня, харчування, праці, відпочинку;
- навчання культури споживання їжі.

**Соціальна складова здоров'я (соціальне благополуччя)** – це, передусім, сформована чітка громадянська відповідальність особистості за виконанням соціальних ролей, позитивно спрямована комунікативність, високий рівень соціалізації та соціального статусу у колективі, доброзичливе ставлення до людей, самоствердження, самовиховання [9].

Реалізація соціальної складової здоров'я під час перебування учнів початкової школи в групі продовженого дня здійснюється через використання засобів, які сприяють

інтересу до оздоровчої діяльності учнів, спрямованої на поліпшення їхнього соціального здоров'я, а саме:

- створення умов для самовираження учнів;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи;
- розвиток інтуїції, творчої уяви;
- здійснення взаємоконтролю;
- навчання дотримання правил спілкування в класі, у громадських місцях, їдальні, громадському транспорті;
- формування вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стій! Подумай! Прийми рішення!»;
- вироблення гуманного ставлення до людей з фізичними вадами.

**Психічна складова здоров'я (психічний комфорт)** розуміється сучасними науковцями як відповідність змісту навчальної діяльності до календарного віку дитини, розвиненість довірливих психічних процесів, наявність саморегуляції, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок [9]. Реалізація психічної складової здоров'я під час перебування учнів початкової школи в групі продовженого дня здійснюється через:

- створення сприятливого психологічного клімату в класі;
- формування позитивного мислення;
- використання засобів навчання та виховання, що позитивно впливають на психічне здоров'я;
- вироблення здатності керувати своїми емоціями, почуттями;
- формування впевненості у своїх можливостях, задатках;
- формування вміння здійснювати самооцінку, самоконтроль;
- формування набуття навичок аналізувати наслідки впливу шкідливих звичок на здоров'я;
- формування вміння приймати самостійно рішення у різних життєвих ситуаціях;
- організацію дружніх стосунків з усіма учнями класу;
- використання засобів музикотерапії та кольоротерапії.

**Духовна складова здоров'я** визначається науковцями як пріоритетність загальнолюдських цінностей; наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям; працьовитість; доброзичливість; почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [9]. Реалізація духовної складової здоров'я під час перебування учнів початкової школи в групі продовженого дня здійснюється через:

- формування навичок доброзичливого ставлення до товаришів у класі, до дорослих;
- створення відповідальності за власні дії та вчинки;
- заохочення до самообслуговування;
- вироблення уміння висловлювати власні погляди щодо здорового способу життя;
- розвиток здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі;
- формування навичок та вмінь розрізняти зло й добро, духовне та бездуховне, долати прояви негативної поведінки.

Таким чином, під час перебування молодших школярів в групі продовженого дня вчителів необхідно здійснювати оздоровчу діяльність, спрямовану на формування в дітей основ свідомого ставлення до власного здоров'я, яка передбачає не лише надання їм знань про власне здоров'я, а й має поєднуватися з формуванням умінь і навичок щодо оздоровлення та зміцнення свого організму.

Наступним етапом оздоровчої діяльності майбутнього вчителя початкової школи в групі продовженого дня має бути створення здоров'язбережувального середовища, яке має певні ознаки, орієнтовані на:

- розвиток тіла та фізіологічних систем організму дитини загалом та дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату зокрема;
- розвиток пізнавальних процесів (сенсорного та інтелектуального), психічних процесів (адекватності психічного відображення, сприйняття, уваги, позитивного мислення, пам'яті та ін.);
- формування психічних станів (у межах норми імпульсивності, тривожності, агресивності) – вільний природний прояв позитивних емоцій;
- розвиток особистісних якостей (відповідальності за доручену справу, витривалості, впевненості в своїх силах, знаннях; доброзичливості, самоповаги; емоційно-вольової сфери, активності, цілеспрямованості, ціннісного ставлення до життя, здоров'я, природи, людей, миру на Землі, до навчання);
- подолання негативного ставлення до особистого здоров'я, життя, самого себе, до людей [8].

Слід зазначити, що створення здоров'язбережувального середовища не можливе без впровадження здоров'язбережувальних технологій – це два взаємопов'язані процеси. Специфіка організації педагогічного процесу навчального закладу дає можливість стверджувати, що здоров'язбережувальні технології за ступенем впливу на здоров'я дитини є найбільш дієвими. Головною їхньою ознакою є використання психолого-педагогічних методів і прийомів, комплексний підхід до розв'язання проблем збереження та зміцнення здоров'я [17].

Для того, щоб здійснювати оздоровчу діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я дітей, що перебувають на групі продовженого дня, майбутній учитель початкової школи, насамперед, сам має усвідомлювати цінність здоров'я, відчувати себе суб'єктом цього процесу. У дослідженнях сучасних науковців формування готовності майбутнього вчителя до оздоровчої діяльності в групі продовженого дня розглядається як цілеспрямований процес поетапного залучення майбутнього спеціаліста до здоров'язбережувальної діяльності на підставі комплексу принципів, що забезпечують створення мотивації до прийняття концепції здорового способу життя, інтеграції інтелектуальної, фізичної і духовно-моральної діяльності майбутнього вчителя, розвитку їхньої загальної культури, формування готовності майбутніх спеціалістів до ведення й пропагування здорового способу життя.

Науковці доводять, що змістовим наповненням означеної діяльності є формування уявлень майбутніх учителів про засоби зміцнення здоров'я та формування культури здоров'я; формування потреби у психофізичному вдосконаленні й позитивному ставленні до свого здоров'я; професійно-прикладна фізична підготовка, спрямована на розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і психофізіологічних функцій організму; практична діяльність майбутніх вчителів щодо збереження та зміцнення здоров'я [2].

Майбутньому вчителю початкової школи доцільно правильно та раціонально використовувати методи й прийоми щодо здійснення оздоровчої діяльності в групі продовженого дня, позаяк дитина молодшого шкільного віку повністю покладається на того, хто її навчає та виховує, адже для неї він є авторитетом. У процесі використання цих прийомів і методів майбутньому педагогу доцільно планувати свою діяльність з урахуванням ігрових моментів, що буде сприяти створенню необхідної атмосфери, збереженню зацікавленості, зосередженню уваги та бажанню учнів виконувати оздоровчі справи.

Майбутній вчитель також має знати, що процес навчання і виховання молодших школярів, що перебувають в групі продовженого дня, в умовах здоров'язбережувальної педагогіки може складатися з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики [8].

*Перший етап* – етап початкового ознайомлення молодших школярів з основними поняттями та уявленнями. Його мета – сформувати елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя. Основні завдання – дотримуватися правил збереження здоров'я; створити мотивацію до ведення здорового способу життя.

*Другий етап* – етап поглибленого вивчення. Його мета – сформувати в дітей повноцінне розуміння основ здорового способу життя. Основними завданнями цього етапу є: уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; досягти свідомого виконання правил збереження та зміцнення здоров'я; виробити практичні знання, уміння й навички, необхідні у повсякденному житті.

*Третій етап* – закріплення в учнів знань, умінь і навичок збереження й зміцнення здоров'я та їхнього подальшого вдосконалення. Мета – вміння зберігати здоров'я та «перевести» це в навичку, що буде використовуватися в повсякденному житті. Основними завданнями цього етапу є: досягти стабільності та автоматизму при застосуванні правил збереження здоров'я; досягти виконання правил збереження здоров'я відповідно до вимог практичного виконання; забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя, залежно від конкретних практичних умов.

**Висновки.** Отже, оздоровча діяльність майбутнього учителя початкової школи в групі продовженого дня – це складне, поліфункціональне, соціальне явище, пов'язане з управлінням процесом здоров'язбереження, що передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих, екологічних, гігієнічних, психологічних, оздоровчих та інших здоров'язбережувальних методик, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я молодших школярів, та спрямовані на формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Формування готовності майбутнього вчителя початкової школи до оздоровчої діяльності в групі продовженого дня має забезпечуватися та забезпечується сформованістю мотивацій (усвідомлення важливості здоров'язбережувальної роботи з учнями молодшого шкільного віку, зацікавленістю цією діяльністю; бажанням досягнення успіху в цій діяльності), знаннями (використання засобів фізичного виховання у профілактиці захворювань; корекції фізичного стану, розвитку фізичних якостей школярів; самостійних заняттях учнів з метою активного відпочинку в режимі навчального дня й у вихідні чи на канікулах; особистісно орієнтованих технологій правильного фізичного розвитку дитини та здоров'язбереження, змісту, форм і методів організації здоров'язбережувальної діяльності), уміннями (розробляти сценарії, плани і програми оздоровчих заходів, організовувати й проводити спортивно-оздоровчі свята та змагання; фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в групі продовженого дня; систематично здійснювати самоаналіз професійної діяльності щодо узагальнення власного оздоровчого досвіду та досвіду інших), комунікативними й особистісними навичками (навички комунікативної і творчої діяльності).

Таким чином, сьогодні проблема здоров'я нації є не тільки предметом багатьох наукових досліджень, а й першочерговим завданням кожного загальноосвітнього закладу. Саме тому проблемі формування готовності майбутніх вчителів до оздоровчої діяльності в групі продовженого дня сучасні науковці та педагоги-практики надають особливого значення. Це пов'язано з необхідністю виховання здорового покоління, що свідомо ставиться до свого здоров'я та здоров'я оточення, з необхідністю формування у молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності як на уроках, так і в групі продовженого дня, що є змістом найважливіших завдань сучасної початкової освіти.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз». Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук: 13.00.01. Барнаул, 2000, 40 с.

2. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів. Дис. кан. пед. наук: 13.00.04. Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ. 2006, 315 с.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. доктора пед. наук: 13.00.04. К.: 2006, 462 с.
4. Болтівець С. І. Формування психогігієнічної позиції педагога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004, 7, с. 45 – 48.
5. Васильєв Е. С. Педагогические условия формирования у будущих бакалавров педагогики готовности к использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.01. С.-Петербург. акад. постдиплом. пед. образования. СПб., 2008, 23 с.
6. Ващенко О. М., Кікош О. В. Підготовка майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності у початковій школі як наукова проблема. Перлини наукового пошуку: зб. наук. статей за заг. ред. Доукіної О. М. Упоряд. К. І. Волинець, О. М. Ващенко, Т. В. Кравченко. Кн. 2. Хмельницький: ХмЦНП, 2014, с. 18 – 24.
7. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. К.: *Шкільний світ*, 2006, 20, с. 12 – 15.
8. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005, 46(334), с. 2 – 4.
9. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. *Шкільний світ*. К., 2008, 112 с.
10. Глузман О. В., Комарова А. О. Інноваційні освітні технології в умовах реформування системи вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 213, 2, с. 86 – 92.
11. Диканова Е. Г. Подготовка будущего учителя к формированию культуры здоровья младшего школьника в условиях педколледжа. Дисс. канд. пед. наук: 13.00.08. Волгоград, 2004, 182 с.
12. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. Автор-укладач Н. П. Наволокова. Х.: Вид. група «Основа», 2009, 176 с.
13. Зязюн І. А. Пріоритетні принципи дидактики сучасної професійної освіти. *Наук. вісник Миколаївського держ. пед ун-ту*. Миколаїв: МДПУ, 2001, с. 11 – 12.
14. Койсман Л. А. Педагогические условия подготовки будущего учителя к формированию здорового образа жизни у младших школьников в системе физкультурного образования: На примере педагогического колледжа: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Комсомольск-на-Амуре, 20 с.
15. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. *Шкільний світ*. К.:, 2001, 24 с.
16. Семенов О. М., Солдатенко М. М. Развитие педагогической мастерности преподавателя в условиях непрерывной освіти. Глухів: АПН. 204 с.
17. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002, 121 с.

#### REFERENCES

1. Abaskalova N. P. The Theory and Practice of Forming of Healthy Lifestyle of Pupils and Students in the «School-University» System. Avtoref. dis. na soisk. uchen. step. d-ra ped. nauk: 13.00.01. Barnaul, 2000, 40 p. (In Russian).

2. Babych V. I. The Preparation of Future Teachers for Physical Education for Forming a Culture of Health of School Children. Dys. kan. ped. nauk: 13.00.04. Luhan. nats. ped. un-t im. Tarasa Shevchenka. Luhansk. 2006, 315 p. (In Ukrainian).
3. Bobrytska V. I. Theoretical and methodical basics of forming a healthy lifestyle of the future teachers in a process of science studying: dys. doktora ped. nauk: 13.00.04. Kyiv, 2006, 462 p. (In Ukrainian).
4. Boltivets S. I. Forming of the psychohygienic position of the teacher. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 2004, 7, pp. 45 – 48. (In Ukrainian).
5. Vasilev Ye. S. Pedagogical Conditions of the Formation of Readiness of Future Bachelors of Pedagogy to Use Health-Saving Techniques in Educational Process. Avtoref. dis. na soisk. uchen. step. kand. ped. nauk: 13.00.01. S.-Peterb. akad. postdiplom. ped. obrazovaniya. Sankt-Pererburg, 2008, 23 p. (In Russian).
6. Vashchenko O. M., Kikosh O. V. The Preparation of a Future Teacher for Health-Saving Activities in a Primary School as a Scientific Problem. Perlyny naukovooho poshuku: zb. nauk. statei za zah. red. Dokukinoi O. M. Uporiad. K. I. Volynets, O. M. Vashchenko, T. V. Kravchenko. Kn. 2. Khmelnytskyi: KhmTsNII, 2014, pp. 18 – 24. (In Ukrainian).
7. Vashchenko O., Svyrydenko S. Health-Saving Technologies in General Educational Institutions. *Dyrektor shkoly*. Kyiv: *Shkilnyi svit*, 2006, 20, pp. 12 – 15. (In Ukrainian).
8. Vashchenko O., Svyrydenko S. The Organization of Health-Saving Activities of a Primary School. *Pochatkova osvita*, 2005, 46(334), pp. 2 – 4. (In Ukrainian).
9. Vashchenko O., Svyrydenko S. How to create a school for health-preservance boosting? Kyiv : *Shkilnyi svit*, 2008, 112 p. (In Ukrainian).
10. Hluzman O. V., Komarova A. O. Innovative educational technologies under conditions of the higher education reforming. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*, 213, 2, pp. 86 – 92. (In Ukrainian).
11. Dikanova Ye. G. The training of a future teacher for the forming of health preservance culture of the primary school pupil in the college curriculum. Diss. kand. ped. nauk: 13.00.08. Volgograd, 2004, 182 p. (In Russian).
12. Encyclopedia of Pedagogical Technologies and Innovations. Avtor-ukladach N. P. Navolokova. Kh.: Vyd. hrupa «Osnova», 2009, 176 p. (In Ukrainian).
13. Zyazyun I. A. Priority Principles of the Didactics of the Modern Professional Education. *Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*. Mykolayiv: Mykolayiv State Pedagogical University, 2001, pp. 11 – 12. (In Ukrainian).
14. Koysman L. A. The pedagogical conditions of a future teacher preparation to healthy lifestyle of a primary school pupils forming in the system of physical education: Na primere pedagogicheskogo kolledzha: avtoref. dis. kand. ped. nauk: 13.00.01. Komsomolsk-na-Amure. 20 p. (In Russian).
15. The National Doctrine of the Development of Ukraine's Education in the 21st Century. *Shkilnyi svit*. Kyiv, 2001, 24 p. (In Ukrainian).
16. Semenoh O. M., Soldatenko M. M. The development of a teacher's professional competence under conditions of a lifelong education. Hlukhiv: APN, 204 p. (In Ukrainian).
17. Smirnov N. K. Health-Saving Educational Technologies in a Modern School. Moskva: APK y PRO, 2002, 121 p. (In Russian).