

Formation of economic culture of specialists in the context of continuing education should be based on ideology and moral and ethical principles, which will lead to economic recovery and renewal of enterprises, institutions and society as a whole in order to develop an appropriate culture of management.

Continuing education of economic specialists is a component of higher education and is aimed at improving the efficiency of entrepreneurial activity. For its rational functioning it is necessary to raise the professional and moral level of business entities to ensure effective and high-quality organizational and managerial activities.

It is necessary to combine high professional competence with the ability to organize business, be businesslike, forward-thinking, energetic, persistent and proactive in work, as entrepreneurs are expected to have high civic maturity, deep professional knowledge, ability to provide subjectivity, specificity and efficiency in organization and management, i.e. high professionalism.

Key words: professional training, economic specialists, continuing education, higher education institutions.

УДК 796:[378:37.011.3-051]

Єлизавета Кучерган

Криворізький державний педагогічний університет

ORCID ID 0000-0003-0284-4349

DOI 10.24139/2312-5993/2020.03-04/056-066

ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Стаття присвячена дослідженню самовиховання фізичної культури студентів як складової частини професійного здоров'я молодих учителів у системі, їх подальшої педагогічної діяльності. Збереження професійного здоров'я молодого вчителя, його адаптації до сучасних умов освітніх процесів, залежить від якісного й системного виконання комплексу фізкультурно-оздоровчих вправ, які входять у навчальні програми з фізичного виховання студентів у ВНЗ, що здатні підтримувати їхнє здоров'я в майбутньому.

Збереження здоров'я вчителя за допомогою фізичного самовиховання в середній школі та в подальшій професійній діяльності можливе лише у процесі взаємодії вчителя фізичної культури з педагогічним колективом, де вчитель фізичної культури виступає як наставник і тренер своїх колег.

Ключові слова: здоров'я, професійне здоров'я вчителя, професійне здоров'я вчителя фізичної культури, професійне здоров'я учителів інших навчальних предметів, система взаємодії вчителя фізичної культури та учителів інших навчальних предметів, індивідуальне фізичне самовиховання, педагогічний колектив, фізичне самовиховання педагогічного колективу, освітні процеси збереження здоров'я вчителя, освітнє середовище.

Постановка проблеми. Швидкий розвиток технологічного прогресу все більше актуалізує проблеми, що пов'язані з професійним вигоранням вчителя. Сучасний стан освітніх процесів, закладів вищої і середньої освіти можливо схарактеризувати як активне впровадження інноваційних педагогічних технологій, що вимагають від майбутніх учителів фізичної культури не тільки підвищення професійних знань, умінь і навичок своєї

спеціальності в співпраці з дитячим колективом, а й потребують високого рівня забезпечення збереження власного професійного здоров'я, посилюючи вимоги до соціально-психологічного самопочуття та саморозвитку, їх самореалізації, як прикладу, у педагогічному колективі. Тому, на сьогодні, все більше стають актуальними проблеми взаємодії вчителя фізичної культури з учителями інших навчальних предметів, відносно збереження, їх професійного здоров'я в педагогічній діяльності.

Слід усвідомити, що вирішення цих проблем знаходиться в становленні спеціалістів фізичної культури в межах різноплановості програмного забезпечення навчальних дисциплін, засобами вдосконалення системи фізичного виховання студентів у вищій школі.

Термін «професійне здоров'я» найчастіше вживають у наукових дослідженнях на позначення трудового потенціалу особистості, тобто рівень високої працездатності й соціальної активності як національного багатства. Проблеми, пов'язані з професійним здоров'ям учителів є мало дослідженими, їх вивчення потребує поглибленого та розширеного вивчення, що в сучасній науці тільки починається. Слід зазначити, що поява досліджень у цьому напрямі обумовлена багатьма причинами, які мають загальнопланетарний масштаб.

Саме з розвитком суспільства, як цивілізації, спостерігаються протиріччя між підвищенням рівня життя й погіршенням здоров'я, де головним чинником, що погіршує здоров'я вчителя, є впровадження різних ускладнених педагогічних технологій, які провокують психічні, інтелектуальні навантаження та призводять до збільшення виникнення різноманітних захворювань (Шиян, 1997).

Тому професіоналізм майбутніх педагогів повинен вбирати в себе особистісну базову сутність здоров'я, де ключовим лідером зі збереження здоров'я вчителя постає вчитель фізичної культури в школі, нинішній студент у ЗВО, що становить основу дослідження проблеми професійного здоров'я майбутнього вчителя.

Аналіз актуальних досліджень. Теорією наукових досліджень і практичних розробок фізичного самовиховання в системі здобуття вищої освіти вчителів фізичної культури та інших спеціальностей займалися О. Абдулліна, В. Беспалько, М. Боген, І. Бутенко, М. Згрязкіна, Н. Кухарев, А. Полякова, М. Рибокова, Г. Степанова, Ю. Татур; визначення сутності й особливостей фізичного самовиховання, їх вплив на стан здоров'я в педагогічній діяльності досліджували А. Борисюк, Н. Волкова, В. Галузинський, М. Євтух, Л. Лазарчук, І. Майданюк, С. Максимюк, О. Степанов, М. Фіцула, В. Ягупов; корекцію та реабілітацію здоров'я педагога за допомогою фізкультурно-оздоровчих вправ вивчали М. Баранов, О. Бичук, Н. Грейда, А. Гуссманов, Т. Довгаль, А. Жалей, Г. Калашников, В. Кинль, О. Куц, О. Петрик, З. Скибенко, А. Шлемін.

Педагогічна діяльність учителя, пов'язана безпосередньо з формуванням світоглядної системи вихованців за загальними педагогічними визначеннями, найбільш емоційно напружує особистість учителя, створюючи комплекс різних проблем, які роблять його працю надзвичайно психоемоційною, виснажливою, а тому енергетично затратною. З плином часу та збільшенням педагогічного стажу вчителя його фізичне та психічне здоров'я погіршується.

Виникнення негативних професійних змін обумовлені такими факторами, як:

1) професійні деструкції педагога;

2) професійна деформація педагога, де основою виступає авторитарність педагога, демонстративність, домінантність, педагогічна агресія, соціальне лицемірство, педагогічна індіферентність (байдужість), вичерпна безпорадність, неадекватна самооцінка, поведінковий трансфер (ідентифікація з агресором), педагогічний догматизм, рольовий експансіонізм (тотальне занурення в професію), дидактичність (намагання вчителя пояснити все самому), інформаційна пасивність, монологізм, формалізм, некомпетентність, що руйнують сенсорні системи, їх аналізатори, емоційну сферу педагога та викликають труднощі професійної діяльності, погіршуючи її, а також виникає незадоволення результативністю своєї діяльності, власною працею, які могли бути набагато кращими та ефективнішими.

Для розширення знань із подолання негативних факторів професійних змін, ми рекомендуємо перелік тем, ознайомлення з якими сприятиме підтриманню стабілізації організму: педагогічна ортобіотика як механізм покращення професійного здоров'я вчителя; гармонізація особистості педагога та усунення професійних розладів; професійні деформації педагога; технології профілактики педагогічних криз, допомога й формування психологічного захисту від стресу; стресові ситуації, допомога та формування захисту; синдром професійного вигорання і його усунення.

Науковці виділяють групу професійного ризику пониження фізичного, психічного та духовного здоров'я вчителя, які за своєю професією багато спілкуються, тому не можуть мати від природи слабку нервову систему. Зміцненням та збереженням нервової системи від професійних деформацій може слугувати комплекс профілактичних дій за чотирма рівнями:

I) тілесний (заняття спортом);

II) емоційний (зняття м'язової напруги);

III) смисловий (раціоналізація дій);

IV) поведінковий (стереотип поведінки на роботі).

Таким чином, розглядаючи чотири рівні зміцнення та збереження нервової системи від професійних деформацій, як комплекс оздоровчих програм, який здатний захистити фізичними засобами психічне здоров'я вчителя (Проніков, 2014). Систематизуючи комплекс оздоровчих програм,

рекомендуємо: тілесно орієнтовану терапію для зниження фізичної та психоемоційної напруги вчителів; правильне дихання при підвищенні показників частоти дихання внаслідок фізичного чи психоемоційного напруження вчителя; правильне функціонування серцево-судинної системи при підвищенні показників частоти пульсу внаслідок фізичного або психоемоційного напруження вчителя; соціальне здоров'я вчителя, його взаємозв'язок із соціальним статусом і оточуючим середовищем; систему практичних прийомів збереження професійного здоров'я.

Метою даної статті є вивчення практичних дій, що впливають на фізичне самовиховання, життєву та професійну діяльність студентів/майбутніх учителів природничого факультету Криворізького державного педагогічного університету, який включає в себе такі спеціальності, як: «Фізична культура», «Біологія та практична психологія», «Біологія та хімія», «Хімія та інформатика» за допомогою проведення вільного інтерв'ювання.

Методом дослідження є проведення вільного інтерв'ювання студентів, метою якого було виявлення покращення рівня різних типів здоров'я, на основі методики Людмили Сущенко:

соматичне здоров'я, яке складає рівень розвитку людського організму;

фізичне здоров'я – рівень розвитку працездатності та фізичної активності;

психічне здоров'я, що характеризує душевний комфорт, який забезпечує відповідну поведінку;

соціальне здоров'я, яке відображає нормальні взаємостосунки між людьми в суспільстві;

моральне здоров'я пов'язується істинами любові, добра, краси відповідно до здорового способу життя та досягнення більшої гармонії з собою та навколишнім середовищем на основі фізичного виховання та самовиховання (Сущенко, 2003).

Виклад основного матеріалу. В інтерв'юванні взяли участь 59 студентів природничого факультету першого року навчання в закладі вищої освіти, що вже мали семестр занять із фізичного виховання в університеті, які склали загалом – 100 %. Студенти, які брали участь в опитуванні, розподілилися за двома напрямками, які обумовлювалися особистим ставленням до фізичного виховання та самовиховання, яке виражалося в кількості занять протягом тижня:

за першим напрямом позитивного ставлення (більше 10 годин занять на тиждень) визначилися – 25 студентів за спеціальністю ФК («Фізична культура»), що становить – 42,5 %, які мають безпосередній зв'язок із фізичним навчанням і вихованням;

другий напрям опосередкованого відношення до фізичних навантажень (менше 10 годин занять на тиждень) склали – 34 студенти зі спеціальностей: БП («Біологія та практична психологія»), що становить 13 чоловік; БХ («Біологія та хімія») – 8 студентів; ХІ («Хімія та інформатика») – 13 студентів, що становить 57,8 %.

Для уточнення та більшої деталізації проведеного дослідження було поставлене таке запитання – «Яку кількість часу Ви приділяєте фізичній культурі та самовихованню протягом дня?» та *п'ять додаткових питань*:

1) Визначтесь за десятибальною шкалою, на скільки Ваші психологічні та духовні стани впливають на результат особистої діяльності.

2) Оцініть за десятибальною шкалою значимість фізичної культури як комплексу оздоровлення у своєму житті.

3) Зорієнтуйтеся за десятибальною шкалою, наскільки Ви стійкі до стресу в життєвих ситуаціях і чи часто стресові ситуації закінчуються депресивним станом.

4) Як часто, за десятибальною шкалою, Ви вступаєте в міжособистісні конфлікти та наскільки швидко Вас можна вивести з рівноваги.

5) Яке значення, за десятибальною шкалою, займає ЗСЖ у вашому житті.

За результатами опитування, з *основного питання* «Яку кількість часу Ви приділяєте фізичній культурі та самовихованню протягом дня?», студенти розділилися на дві групи: *сильна група А* включала в себе студентів, які усвідомлюють важливість фізичної культури та займаються нею більшу частину свого вільного часу (50 % – 70 %); і *слабка група Б*, куди ввійшли студенти, які до фізичної культури та самовиховання ставляться байдуже і фізичною культурою займаються час від часу за бажанням (10 % – 50 %).

Сильну групу А склали студенти, які навчаються в своїй більшості на спеціальності ФК «Фізична культура» – таких налічувалося 25 осіб, (42,5 %), а також на інших спеціальностях БП («Біологія та практична психологія») – 1 особа, БХ («Біологія та хімія») – 2 студенти, ХІ («Хімія та інформатика») – 0 студентів, які в загальній кількості склали 3 особи (5,1 %) Тому разом *сильну групу А* склали 28 студентів (47,6 %).

Слабку групу Б склали інші студенти на цих самій спеціальностях: ФК «Фізична культура» – таких студентів налічувалось 0 осіб (0,0 %), а також інші спеціальності БП («Біологія та практична психологія») – 12 осіб, БХ («Біологія та хімія») – 6 студентів, ХІ («Хімія та інформатика») – 13 студентів, які в загальній кількості склали *слабку групу Б*, до якої ввійшов 31 студент (52,7 %).

З вище викладеного матеріалу ми бачимо, що студенти природничого факультету першого року навчання в закладі вищої освіти, які вже мали семестр занять із фізичного виховання в університеті за своїм ставленням до значимості фізичної культури розподілилися майже порівну.

Подальше опитування, за *п'ятьма* наступними питаннями, дозволило виявити, що збереження й покращення здоров'я за допомогою занять із фізичного самовиховання в *сильній групі А* склали (100 % – студентів) за різними параметрами:

- 90 % – студентів за даний період почали піддаватися менше психологічно-емоційним впливам;

- 63,6 % студентів значно краще почали почувати себе в конфліктній ситуації, рідше піддаючись провокаціям;

- 47,6 % студентів ведуть здоровий спосіб життя та стримують себе від шкідливих звичок і мають раціональну поведінку, яка дозволяє їм берегти своє здоров'я в усіх аспектах.

У *слабкій групі Б* покращили своє здоров'я за допомогою занять з фізичного самовиховання тільки 30,4 % за відповідними параметрами:

- всього 10 % студентів відчули покращення за емоційною стійкістю;

- 20,4 % склали ті студенти, які покращили свій душевний стан, але відчували себе емоційно напружено та час від часу вступали в дрібні конфлікти з іншими людьми;

- 62,7 % становлять більшість студентів, які не розглядають своє здоров'я як стратегічний потенціал, який забезпечує їм успіх у професійній діяльності вчителя, загалом не вирішують свої проблеми на внутрішньому енергетичному потенціалі за допомогою фізичних вправ, а вирішують за допомогою шкідливих звичок; тобто під час стресових ситуацій намагаються вживати тютюн і алкоголь, полегшуючи вплив емоційних переживань, на їх думку;

- 86,4 % студентів слабкої групи мали слабе теоретичне забезпечення програмами фізичного самовиховання, які носять вузько спеціалізований і обмежений характер, а також непостійні в практичній реалізації. Молоді люди не мають реально комплексної програми, яка б коригувала їхнє здоров'я в студентські роки, а також у майбутньому забезпечила професійне довголіття в професійній діяльності.

Підводячи підсумок, можемо стверджувати, що студенти в *сильній групі А*, які професійно займаються фізичною культурою та присвятили себе різним видам професійного спорту, менше підлягають емоційним розладам та більш стійкі до стресових ситуацій і більш спокійні у стосунках з іншими людьми. Вони відповідають більш високому показнику інтегрованого здоров'я.

Студенти, що несистематично або зовсім мало займаються фізичною культурою, які потрапили до *слабкої групи Б*, більше схильні до емоційних зривів і частіше беруть участь у конфліктах міжособистісних взаємовідносин та піддаються стресам.

Тому констатуємо факт, що фізичне виховання позитивно впливає на фізичну культуру, яка забезпечує подальше збереження й покращення всіх підструктур фізичного, духовного, психологічного і соціального здоров'я.

Висновки. На основі викладеного вище можливо зробити висновки, що студенти/майбутні вчителі у своїй професійній діяльності повинні вміти досконало й правильно слідкувати за своїм фізичним, психологічним, духовним та соціальним станом здоров'я, як рятувальник піклується, доглядає за своїм фізичним станом, фізичною підготовкою та нервовою системою (чіткою реакцією); як лікар (хірург) за своїми руками, психоемоційним станом і витривалістю як фізичного, так і психологічного походження. Так і вчитель повинен використовувати такі безпечні технології навчання, які допомагатимуть йому зберігати своє здоров'я, де основним підґрунтям повинна бути фізична культура. У зв'язку з цим пропонується низка корекційно-розвивальних програм з фізичного самовиховання, які мають функціонально покращити всі підструктури здоров'я, що необхідні студенту, як майбутньому вчителю.

За спеціальністю вчитель фізичної культури повинен уміти слідкувати за здоров'ям колег та організовувати заходи здоров'язберігаючого напрямку з педагогічним колективом школи, навчати вчителів інших навчальних предметів складати комплексні програми індивідуального фізичного виховання, за якими вони могли би дбати про своє здоров'я та володіти механізмом впливу на свій організм і коригувати стани своєї нервової системи.

Отже, майбутній учитель фізичного виховання повинен індивідуально вміти скласти свою програму оздоровлення на основі знань про впливи різних чинників на його організм, керуючись своїм фізичним станом у даний момент. Така комплексна програма повинна допомогти йому та вчителям інших предметів тримати відповідний рівень нормальної, професійної діяльності в житті.

Перспективи подальших наукових розвідок. Науково-дослідницька робота студентів зі програм оздоровлення, як майбутніх учителів фізичної культури, може здійснюватися за такими напрямками подальшого місця роботи та реалізації себе, як спеціаліста, а саме:

1) майбутній учитель фізичної культури, інструктор у закладах дошкільної та загальної середньої освіти може в своїй дослідницькій діяльності орієнтуватися на індивідуальні оздоровчі програми фізичного самовиховання як для вчителів дошкільних закладів, так і вчителів закладів загальної середньої ланки;

2) майбутній тренер-викладач із різних видів спорту в дитячих спортивних школах може розпочати досліджувати індивідуальні оздоровчі програми фізичного самовиховання для груп учителів закладів загальної середньої освіти;

3) майбутній керівник малого підприємства в сфері охорони здоров'я може дослідити програми організації навчання корекції індивідуального здоров'я за допомогою фізичного самовиховання;

4) майбутні працівники, що керуватимуть розвитком фізичної культури, спорту та спортивного туризму можуть проводити наукові дослідження в забезпеченні організації здоров'я за допомогою спортивного туризму;

5) майбутні інструктори спортивних клубів (фітнес-центрів, центрів туризму, краєзнавства та екскурсій) можуть досліджувати методичне забезпечення збереження здоров'я, інструкцій і оздоровчих програм фізичного самовиховання вчителів із урахуванням специфіки їх роботи;

6) майбутні працівники спортивно-оздоровчих таборів можуть розпочати досліджувати оздоровлення дітей за допомогою фізичного виховання й особливу увагу приділити психологічному здоров'ю дитини з родини педагогічних працівників.

Рекомендуємо вчителям фізичного виховання в професійній діяльності з підтримки та збереження професійного здоров'я вчителів інших предметів використовувати методичні рекомендації з курсу «Педагогічна ортобіотика» (Кучерган, 2016).

У методичних рекомендаціях курсу «Педагогічна ортобіотика» розкрита програма самостійної роботи для студентів/майбутніх учителів, яка включає в себе дві частини:

Перша частина програми має назву «Психосоматика», що в перекладі з латинського означає «тіло» та «душа», вона вивчає взаємовпливи душі – тіла, що дозволить студенту/майбутньому вчителю «пізнати свій організм» і «індивідуальні особливості свого організму» та в подальшій своїй професійній діяльності зберегти своє здоров'я й уникнути професійних деструкцій і деформацій.

Програма з психосоматики розпочинається з діагностики, яка дозволить визначити:

а) як будова тіла взаємопов'язана з особливостями характеру;
б) як по групі крові можна визначити темперамент;
в) як визначити поведінку особистості в конфліктній ситуації залежно від статури та характеру;

г) кінцевим, найголовнішим результатом діагностики є визначення захворювання органів і систем організму під час стресових, конфліктних ситуацій за допомогою типу статури, темпераменту та характеру, що дає змогу студенту/майбутньому вчителю передбачити свої дії щодо збереження енергетичних запасів свого організму.

Друга частина програми має назву «Ортобіоз», вона допоможе підтримати життєві сили організму студента/майбутнього вчителя, його емоційну стабільність. Дізнатися про «основні, індивідуальні потреби свого організму», а також надасть можливість гармонійному функціонуванню свого тіла.

Програма з ортобіо́зу за своєю структурою має шість тем, які включають у себе питання:

а) складання свого добового режиму дня з урахуванням добової потреби організму у воді;

б) розподіл добового раціону їжі по набору продуктів за калорійністю та їх хімічним складом;

в) кількість прийомів їжі протягом дня та інтервали між їжею;

г) тривалість прийому їжі, а також збалансування води та їжі за калорійністю з урахуванням характеру роботи за професією;

д) проаналізувати вживання різноманітних продуктів за рік, визначити ідеальний раціон свого харчування, необхідні елементи, що дозволять забезпечити нормальне функціонування залоз внутрішньої секреції;

е) визначити свій домінуючий тип сприйняття, щоб більш детально ознайомитися з його характеристикою;

є) використовуючи практичні поради, визначити свій рівень рухової активності, скласти свою мінімальну та планову систему навантаження;

ж) визначити свій хронотип, скласти індивідуальний режим добового ритму;

з) розібрати практичні дії тренінгу, який розслабляє та допомагає абстрагуватися від обставин, які напружують, і пережити їх на внутрішньому енергетичному резерві, не долучаючись до шкідливих звичок.

Даний курс методичних рекомендацій «Педагогічна ортобіотика» дозволяє студентам спеціальності «Фізична культура» допомогти студентам інших спеціальностей організувати програму із самозбереження, їх здоров'я під час розумної раціоналізації своєї професійної діяльності, а також застосовувати всі набуті знання, уміння та навички не тільки в цілях збереження власного здоров'я, а й у передачі цих знань, умінь та навичок майбутньому поколінню, застерегти своїх вихованців і колег-викладачів інших дисциплін берегти своє здоров'я за допомогою власного прикладу. Маємо надію, що це дозволить особистості вижити та пристосуватися до навколишнього світу в його негативних проявах.

ЛІТЕРАТУРА

- Кучерган, Є. В. (2016). *Педагогічна ортобіотика*. Кривий Ріг (Kuchergan, Ye. V. (2016). *Pedagogical orthobiotics*. Kryvyi Rih).
- Проніков, О. К. (2012). Методична підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України у 1992-2010 рр. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 100, 333-335 (Pronikov, O. K. (2012). Methodological training of future teachers of physical culture in higher pedagogical education institutions of Ukraine in 1992-2010. *Bulletin of Taras Shevchenko National Pedagogical University*, 100, 333-335).
- Проніков, О. К. (2014). *Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина XX – початок XXI століття)* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01). Тернопіль (Pronikov, O. K. (2014). *Theoretical and methodological bases*

of training future teachers of physical culture in higher pedagogical education institutions of Ukraine (second half of the XX – beginning of the XXI century) (DSc thesis abstract). Ternopil).

- Сущенко, Л. П. (2003). *Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04). Київ (Sushchenko, L. P. (2003). *Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher education institutions* (DSc thesis abstract). Kyiv).
- Шиян, Б. М. (1996). *Методика фізичного виховання школярів*. Львів (Shyian, B. M. (1996). *Methods of physical education of schoolchildren*. Lviv).
- Шиян, Б. М. (1997). *Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних закладах* (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04). Київ (Shyian, B. M. (1997). *Theoretical and methodological bases of training of teachers of physical education in pedagogical establishments* (DSc thesis abstract). Kyiv).

РЕЗЮМЕ

Кучерган Елизавета. Физическое самовоспитание студентов как составляющей системы профессионального здоровья будущего учителя.

Статья посвящена исследованию самовоспитания физической культуры студентов как составной части профессионального здоровья молодых учителей в системе, а так же их дальнейшей педагогической деятельности. Сохранение профессионального здоровья молодого учителя, его адаптации к современным условиям образовательных процессов, зависит от качественного и системного выполнения комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений, которые входят в учебные программы по физическому воспитанию студентов в вузах и которые способны поддерживать их здоровье в будущем.

Поскольку сохранение здоровья учителя с помощью физического самовоспитания в средней школе и в дальнейшей своей профессиональной деятельности возможно только при взаимодействии учителя физической культуры с педагогическим коллективом, где учитель физической культуры выступает как наставник и тренер своих коллег.

Ключевые слова: здоровье, профессиональное здоровье учителя, профессиональное здоровье учителя физической культуры, профессиональное здоровье учителей других учебных предметов, система взаимодействия учителя физической культуры и учителей других учебных предметов, индивидуальное физическое самовоспитание, педагогический коллектив, физическое самовоспитание педагогического коллектива, образовательные процессы сохранения здоровья учителя, образовательная среда.

SUMMARY

Kuchergan Yelyzaveta. Physical self-education of students as a component of the system of professional health of the future teacher.

Maintaining the professional health of a teacher depends on the quality and systematic implementation of a set of physical training and health exercises that are part of the curriculum of physical education of students and can protect their health. The article is devoted to the study of everyday effects of physical education classes on the health of students as future teachers of physical education and other specialties, as well as the study of practical actions affecting physical well-being in life and professional activity of students as future teachers of Kryvyi Rih State Pedagogical University, which includes such specialties as: "Physical Culture", "Biology and Practical Psychology", "Biology and Chemistry", "Chemistry and Computer Study" through free interviews.

The highlighted structure of different types of occupational health of teachers on the basis of structural teaching: physical health, mental health, social health and moral health, allowed to prove in more detail and thoroughly the positive impact of physical education classes on all components of the student's health as a future teacher, which improves his/her stress resistance in his/her future teaching.

The essence of improving the further professional activity of a physical education teacher at school is revealed, where maintaining health through physical self-education is possible only with the interaction of a physical education teacher with the teaching staff, where he/she acts as a mentor to his/her colleagues. Prospects for health care software, both in the teaching staff and in the school, have also been determined.

The article identifies the perspectives of scientific research of students in maintaining and improving health with a focus on relevant specialties: 1) future physical education teacher, instructor in preschool and secondary schools; 2) future coach-teacher of various sports in children's sports schools; 3) future head of a small enterprise in the field of health care; 4) future employees who will manage the development of physical culture, sports and sports tourism; 5) future instructors of sports clubs (fitness centers, centers of tourism, local lore and excursions); 6) future employees of sports and health camps, etc.

Key words: *health, professional health of a teacher, professional health of a physical education teacher, professional health of teachers of other subjects, system of interaction of a physical education teacher and teachers of other subjects, individual physical self-education, pedagogical team, physical self-education of teaching staff, educational processes of preserving the health of teachers, educational environment.*

УДК 378.141+81.28+811.114

Юліана Лавриш

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»

ORCID ID 0000-0001-7713-120X

DOI 10.24139/2312-5993/2020.03-04/066-076

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: ДИДАКТИЧНА МОДЕЛЬ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ

У статті розглядається питання індивідуалізації навчання іноземних мов студентів інженерних спеціальностей. Запропоновано авторську дидактичну модель для забезпечення дидактичних умов ефективної імплементації зазначеного освітнього процесу. Виокремлені компоненти моделі: ціннісно-цільовий, мотиваційно-діагностичний, змістово-технологічний, організаційно-процесуальний та результативно-рефлексійний. Описано дидактичні принципи, на яких ґрунтується модель. Зазначено зміст та завдання кожного з компонентів. Доведено, що дидактична модель індивідуалізації навчання іноземних мов студентів інженерних спеціальностей має ознаки дуальної, динамічної та технологічно-адаптованої системи.

Ключові слова: *індивідуалізація, дидактична модель, дидактичні принципи, іноземні мови, автономне навчання, цифрові освітні технології, саморозвиток, самоосвіта.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку освіти ключовими чинниками є взаємовплив і взаємопроникнення культур, економік, соціальних трансформацій, які сприяють актуалізації проблем якості освіти. А