

покращення методики рекомендується продовжити дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та умов навчального процесу.

Література:

1. Андреева, Г. М. (2018). Основи здорового способу життя. Київ: Вид. центр "Академія".
2. Бабенко, І. І. (2020). Технології навчання здорового способу життя. Харків: Основа.
3. Волощук, О. М. (2019). Методика викладання здорового способу життя в школі. Львів: Піраміда.
4. Гончаренко, С. У. (2021). Сучасні підходи до навчання здорового способу життя. Київ: Педагогічна думка.
5. Дубовик, О. В. (2022). Інтерактивні методи у навчанні здорового способу життя. Дніпро: Дніпропетровський національний університет.

СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кириленко О.

старший викладач

Полтавського національного педагогічного університету

імені В.Г. Короленка

elena.sogokon@gmail.com

Якісна вища освіта фізкультурного профілю, не може бути реалізована без всебічного професійного розвитку, відповідності вимогам суспільства в процесі становлення освіченого, компетентнісного та конкурентоспроможного педагога. Окремі аспекти проблеми формування професійно-педагогічного іміджу вчителя були висвітлені науковцями, які досліджували сутність професійного іміджу фахівця та особливості його ефективної самопрезентації (І. Альохіна, Д. Френсіс, Ф. Кузін); формування педагогічного іміджу та «професійного Я-образу» викладача (А. Морозов, Н. Гузій, О. Чебикін, С. Панчук); закономірності становлення педагогічної майстерності освітянських кадрів та формування професійно важливих якостей майбутніх педагогів (А. Макаренко, І. Зязюн, В. Сухомлинський).

Мета нашого дослідження охарактеризувати стратегію розвитку іміджу сучасного вчителя та окреслити важливі складові його становлення. Імідж – об'єднане значення образу особистості, що направлено на власну діяльність педагога, є базовим елементом психолого-педагогічної підготовленості. Одним із перспективних шляхів досягнення вершин педагогічної майстерності вчителя на сучасному етапі є реалізація компетентнісного підходу в освіті[1, с.34].

Зазначимо, вчитель XXI століття це: всебічно розвинена людина, що на меті має підвищення морального, фізичного, культурного, професійного компонентів на шляху до свого самовдосконалення, для досягнення своїх завдань активно використовує сучасні педагогічні засоби, інноваційні технології; має гарні організаторські здібності, відповідний обсяг практичних компетентностей та постійно займається підвищенням своїх знань та навичок, самоосвітою, культурологічним розвитком особистості.

Процес створення індивідуального стилю професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури стає актуальним та системним, навчання якісних фахівців є ключовим завданням сучасних навчальних закладів фізкультурного профілю.

Ми розглядаємо самоосвіту, як підвищення творчих, креативних умінь і компетентностей вчителя, тому рекомендуємо навчальним закладам створити належні умови, щоб мотивація до саморозвитку педагогів мала постійний характер. Основними принципами самоосвіти є: безперервність; цілеспрямованість; інтегративність; єдність загальної та професійної культури; взаємозв'язок і наступність; доступність;

випереджаючий характер; перманентність переходу від нижчої ступені до вищої; варіативність [3, с.14].

Для сучасного вчителя необхідними є наявність професійних компетентностей: соціальних (суспільно-корисних), культурологічних, природознавчих, професійних, організаторських, психолого-педагогічних та ін. Вимоги суспільства до професії вчителя постійно зростають, значну роль у них відіграють характеристики особистості: відкритість, дитиноцентризм, але у нинішніх реаліях підвищується важливість впровадження цифрових технологій та подолання проблем, пов'язаних з цим: питання академічної недоброчесності, булінгу, інформаційного перевантаження, це підвищує рівень відповідальності педагога та значення його педагогічної діяльності.

Саме постійний розвиток та покращення цих ключових компетентностей є цільовою основою самоосвіти та самовдосконалення, у підсумку вони комплексно створюють стратегію розвитку загального іміджу сучасного вчителя фізичної культури, здатного виконувати ті завдання, які перед ним окреслює освітнє середовище, змістове наповнення навчальних програм та навчально-виховної діяльності, постійне покращення стану освітнього процесу.

Наші дослідження довели, що успіхів у професійній діяльності можуть досягти вчителі: з яскраво вираженою педагогічною культурою, самодисципліною, мотивацією, які постійно займаються самоосвітою, комплексно вдосконалюють структуру діяльності вчителя фізичної культури та особистісних якостей, формують покращення навчально-виховного процесу.

Наведемо схему фундаментальних педагогічних здібностей вчителя (рис. 1):



Рис.1. Педагогічні здібності вчителя

Ми вважаємо, що індивідуальність майбутнього вчителя фізичної культури розкривається у характеристиках мотиваційної, інтелектуальної, предметно-практичної, емоційної, вольової, екзистенційної сфер, у самопізнанні і саморозвитку, зростанні рівня його педагогічної майстерності.

На сьогоднішній день самоосвіта і самовдосконалення є невід'ємними процесами у становленні сучасного фахівця фізичної культури. Характеристика образу вчителя включає готовність до реалізації нових навчально-виховних ідей, мотивацію до самовдосконалення, постійно знаходитись у творчому розвитку[2, с.14].

В таких умовах з'являються нові вимоги та цілі: актуальність соціальної позиції вчителя, розуміння його місця та значення у розвитку суспільства, що в майбутньому мотивує педагога до успішної діяльності, створення власного іміджу, професійного «стилю».

Проаналізуємо основні функції самоосвіти сучасного вчителя.

Таблиця 1. Класифікація основних функцій самоосвіти

Класифікація основних функцій самоосвіти	
Назва функції	Значення функції

«Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи»

<i>Екстенсивна</i>	Накопичення, придбання нових знань.
<i>Орієнтовна</i>	Визначення себе в культурі і свого місця в суспільстві.
<i>Компенсаторна</i>	Подолання недоліків навчання, ліквідація «білих плям» у своїй освіті.
<i>Саморозвитку</i>	Вдосконалення особистої картини світу, своєї свідомості, пам'яті, мислення, творчих якостей.
<i>Методологічна</i>	Подолання професійної вузькості, добудовування картини світу.
<i>Комунікативна</i>	Встановлення зв'язків між науками, професіями, станами, віками.
<i>Сотворча</i>	сприяння творчій роботі, займатися самовдосконаленням та самоосвітою.
<i>Омолодження</i>	Подолання інерції власного мислення, попередження застою в громадській позиції (щоб жити повноцінно і розвиватися, потрібно час від часу відмовлятися від положення «вчителя» і переходити на становище учня).
<i>Психологічна, психотерапевтична</i>	Збереження повноти буття, почуття причетності до широкого фронту інтелектуального руху людства.
<i>Геронтологічна</i>	Підтримка зв'язків зі світом і через них – життєздатності організму.

Під результатом самоосвіти розуміємо:

- 1) підвищення якості викладання предмета; розроблені або видані методичні посібники, статті, програми, дослідження;
- 2) розробка нових форм, методів і прийомів навчання, впровадження їх у навчальний процес;
- 3) доповіді, виступи; розробка дидактичних матеріалів, тестів, наочностей;
- 4) вироблення методичних рекомендацій щодо застосування нової інформаційної технології;
- 5) розробка і проведення відкритих занять з власними, новаторським технологіями;
- 6) створення комплектів педагогічних розробок;
- 7) проведення тренінгів, семінарів, конференцій, майстер-класів, узагальнення досвіду з досліджуваної проблеми (теми);
- 8) підвищення престижу освітньої установи.

Отже, рівень успішності самоосвіти відображається у ефективно організованій викладачем навчальної діяльності та у процесі професійно самовдосконалення. Змістом самовиховання є вміння людини всебічно піклуватися про себе, свою роботу, аналізувати власні недоліки, реально розуміти власний стан, можливості та перспективи.

Серед важливих складових стратегії розвитку успішного іміджу сучасного вчителя: 1) висока вимогливість до своїх дій; 2) пунктуальність у плануванні та виконанні; 3) розуміння впливу способу життя на продуктивність особистості; 4) дотримання поставлених завдань; 5) психологічна гармонія і здоров'я; 6) висока мотивація до саморозвитку та самовдосконалення.

Бажання і мотивація вчителя до постійного навчання протягом життя є якісним показником майбутнього саморозвитку та професіоналізму. В цьому аспекті покладена стратегія розвитку іміджу педагога – це головна рушійна сила для підвищення компетентності вчителя, яка розглядається як процес опанування, розширення, модернізації знань, в тому числі засобами самостійної роботи, направленої на всебічний розвиток, вдосконалення, підвищення рівня майстерності, досягнення власних цілей та виконання затребуваних та актуальних потреб освітнього закладу.

Література:

1. Воронова І. І., Бугай О. А. Впровадження основних принципів самоосвіти. Особливості формування компетентностей викладачів через їх самоосвіту. Із досвіду роботи ЗВО І-ІІ р. а. Дніпровський міський базовий технікум зварювання та електроніки імені Є. О. Патона, Дніпро: 2019. 60 с.

2. Согоконь О. А., Донець О. В. Підвищення професійної підготовки та впровадження моделі формування професійної компетентності сучасного вчителя фізичної культури Серія 1: Науковий журнал “ Physical Culture and sport:scientific perspective”, Хмельницький національний університет, 2023. С. 13-21.

3. Шишкіна Л. М. Самоосвіта педагога – необхідність сучасного суспільства : *Методичний посібник.* – Алчевськ: ВПУ– 40, 2013. 23 с.

МЕТОД ЕКСПОЗИЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПТСР ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Колбаса В. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
vkolbasa@gmail.com*

Експозиційна терапія, або терапія з використанням експозиції, має своє коріння в поведінковій терапії, що розвинулася у середині 20-го століття. Основоположниками поведінкової терапії були такі психологи як Дж. Ватсон і Б. Скіннер. Експозиційна терапія була вперше розроблена для лікування тривожних розладів, зокрема фобій.

Зі зростанням кількості ветеранів, які страждали від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) після військових конфліктів, включаючи Другу світову війну, В'єтнамську війну та більш сучасні конфлікти, як війна в Іраку та Афганістані, виникла потреба у спеціалізованих методах лікування цього розладу. Експозиційна терапія почала застосовуватися для лікування ПТСР у 1980-х роках.

Експозиційна терапія базується на принципі, що повторне та контрольоване піддавання людини травматичним спогадам або ситуаціям, які викликають страх та тривогу, може допомогти зменшити ці емоційні реакції. Основна ідея полягає в тому, щоб зруйнувати асоціативні зв'язки між травматичними спогадами та сильними емоційними реакціями.

Експозиційна терапія є ефективним методом лікування ПТСР, пов'язаного з бойовими діями, і застосовується в різних контекстах: індивідуальна терапія: один-на-один сеанси з терапевтом; групова терапія: сеанси, де пацієнти спільно піддаються контрольованій експозиції і підтримують один одного; віртуальна реальність (VR) : використання технологій віртуальної реальності для створення контрольованих віртуальних середовищ, де пацієнти можуть пережити травматичні події в безпечному контексті.

Основоположником експозиційної терапії вважається американський психолог Едгар Полл (Edgar Polll). Він почав використовувати техніки експозиції у своїй роботі з пацієнтами, які мали фобії та інші тривожні розлади, ще в середині 20-го століття. Проте значний внесок у розвиток експозиційної терапії також зробили такі психологи як Джозеф Вольпе (Joseph Wolpe) і Арнольд Лазарус (Arnold Lazarus), які розробили методи систематичної десенсибілізації, що є однією з форм експозиційної терапії.

Джозеф Вольпе, зокрема, відіграв ключову роль у популяризації експозиційної терапії через свою роботу над систематичною десенсибілізацією, яка полягала у поступовому піддаванні пацієнта страхітливим стимулам разом із техніками релаксації. Його методи стали основою для подальшого розвитку експозиційної терапії як методу лікування ПТСР та інших тривожних розладів.

З розвитком клінічної психології та появою нових досліджень, експозиційна терапія була адаптована та вдосконалена для лікування посттравматичного стресового