

утримуватися від погроз і афористичних сентенцій типу "одна крапля нікотину вбиває коня". Слід акцентувати увагу на тому, що хоча період звикання до наркотичних речовин не однаковий (і часом досить тривалий) для різних людей і різних наркотиків (для маріхуани, наприклад, він може тривати до двох років, для алкогольних напоїв - п'ять, вісім і навіть більше років, в той же час для наркотиків опійної групи - від тижня до двох місяців), результат завжди один - фізична і моральна деградація особистості.

На сьогоднішній день можна констатувати, що перший (багато в чому природний) період неприйняття валеології, недовіри до неї минув. Настав період плідної праці, втілення валеологічних принципів в життя суспільства, подальший розвиток теоретичних і практичних засад цього наукового напрямку. Як раз в цьому і полягає зміст і сенс діяльності педагогів-валеологів на сучасному етапі. При цьому в даному загальному завданні можна з певним ступенем умовності виділити наступні конкретні функції педагога-валеолога:

1. Забезпечувати первинний моніторинг і дослідження стану здоров'я учнів.

2. Активно пропагувати і втілювати здоровий спосіб життя, вести роз'яснювальну роботу щодо причин захворювань і основних засобів профілактики.

3. Заохочувати своїх вихованців до фізичної культури і спорту, впроваджувати інші види морального і фізичного вдосконалювання (загартовування, західні й східні оздоровчі системи та ін.).

4. Попереджувати такі негативні явища підліткового середовища як розповсюдження тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

5. Формувати у вихованців валеологічний світогляд та валеологічну поведінку.

6. Виховувати ціннісне ставлення до свого здоров'я та життя та здоров'я і життя оточуючих.

Звичайно, це далеко не повний перелік функцій педагога-валеолога в процесі управління здоров'ям, та й самий цей процес не можна звести лише до зусиль окремих спеціалістів: валеологів, гігієністів, лікарів, спортивних і фізкультурних тренерів тощо. Педагог-валеолог повинен дбати насамперед про створення мотивації до здорового способу життя, валеологічної світоглядної позиції, адже саме така позиція здатна забезпечити щасливе життя нинішнім і прийдешнім поколінням, майбутнє нашої нації, світлі перспективи Української держави.

#### Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
2. Тель Л.З. Валеология. – М., 2001.
3. Царенко А.В., Яцук Г.Ф. Валеология. – К., 1998.
4. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М., 1997.

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Рибалко Ю.Г. (м. Полтава)*

Реформи системи вищої освіти та впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу підвищують роль самостійної роботи студентів у навчально-виховному процесі.

Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні

умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень. Правильна організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість молоді, та, як наслідок, виховує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою [1, с. 29].

У різних формах навчального процесу самостійність виявляється по-різному: від простого відтворення, виконання завдання до самостійної творчої роботи. Самостійність студентів у фізичному вихованні виявляється через планування ними своєї навчально-тренувальної роботи; підбір форм; визначення змісту, засобів, методів, прийомів; планування навантажень; оцінку отриманих результатів та аналіз власної діяльності.

Проблему самостійної роботи студентів досліджує чимало вітчизняних вчених, зокрема: В. Анікеєнко, І. Довженко, М. Бахтін, О. Вілігорський, Г. Гаврилова, В. Козаков, В. Наумчук, Є. Федорова.

Для ефективної організації самостійної роботи студентів перш за все необхідно визначити та забезпечити основні її передумови. Аналіз літературних джерел, використання методів опитування та узагальнення досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання і спорту Полтавської державної аграрної академії сприяли визначенню основних передумов ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання, зокрема:

- готовність викладача організувати і забезпечити самостійну роботу студентів;
- психологічна готовність студентів до самостійної роботи;
- формування у студентів знань і вмінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;
- врахування потреб, інтересів студентів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно орієнтованого підходу;
- посиленість завдань та поступовість у підвищенні навантажень;
- матеріально-технічне та санітарно-гігієнічне забезпечення самостійної роботи.

Ефективність самостійної роботи студентів особливо залежить від діяльності викладача в цьому напрямі. Самостійна робота передбачає її попереднє проектування, планування, підбір засобів та форм, контроль і облік виконання. Розуміння того обсягу роботи, який необхідно викладачу виконати для ефективної організації самостійної роботи, вимагає від нього налаштованості на її забезпечення. Переконаність у ефективності, результативності та доцільності самостійної роботи є одним із факторів, що формує налаштованість викладача.

Щоб бути готовим до забезпечення самостійної роботи студентів викладачу необхідно:

1. «Знати» теорію і методику фізичного виховання, предмети медико-біологічного циклу, методику застосування ТЗН, а також володіти комп'ютерними технологіями.

2. «Вміти» визначити мету і завдання; проектувати діяльність студентів; визначити зміст навчального матеріалу та підбирати адекватні засоби, методи і методичні прийоми, способи організації і форми навчальної, тренувальної і виховної роботи; диференційовано дозувати і нормувати навантаження з врахування індивідуальних особливостей студентів (рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, зацікавленості і інтересів); коректувати педагогічні завдання відповідно до змін умов педагогічної діяльності; забезпечувати міжпредметні зв'язки; фіксувати процес і результати своєї праці; виявляти знання, вміння і навички студентів та оцінювати їх; оцінювати навчальну діяльність студентів та їх здатність до самооцінки і самоконтролю; стимулювати студентство до ініціативи та творчості.

3. Вміти реалізувати набуті знання, уміння, навички студентів у прак-

тиці роботи, організувати і згуртувати студентський колектив, націлити на вирішення завдань самостійної роботи.

Самостійна робота з фізичного виховання можлива лише за умови психологічної готовності та переконаності студентів в її необхідності. Студенти повинні бути готовими сприймати інформацію викладача, уміти її аналізувати та робити відповідні висновки. Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей.

Ефективність самих фізичних вправ буде найвищою лише за умови дотримання необхідних санітарно-гігієнічних норм. Якби добре не був

#### Література

1. Аникеенко В. А. Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. — Саратов, 1993. — С. 28— 34.

### **ПОЛЬОВА ПРАКТИКА – НЕОБХІДНА УМОВА ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ**

*Рогожа М.М. (м. Київ)*

На нинішньому етапі розвитку середньої освіти, коли сучасні інформаційно-комунікаційні технології дозволяють учителеві загальноосвітньої середньої школи легко та енергетично малозатратно готуватися до проведення сучасного уроку біології, роль польових практик не тільки не зменшується, навпаки – вона зростає [1]. Використання на різних етапах уроку особистого досвіду вчителя, здобутого під час польових практик, безсумнівно, надає переконливості та достовірності тим даним, що залучаються до актуалізації або формування опорних знань, умінь та навичок навчальних предметів біологічного циклу.

Значення особистого досвіду вчителя, особливо щодо вміння визначити рослину чи тварину, практичне володіння навиками гербаризації, збереження натурних зафіксованих препаратів тваринного походження, відловлювання та утримання тварин у шкільному живому куточку, їх утримання та догляд, без сумніву, все це та багато іншого – здобуток польових практик. Одночасно, це неоціненний скарб для проведення позакласної та позашкільної навчально-виховної роботи, організації роботи біологічного гуртка чи забезпечення якості та ефективності навчальних екскурсій. На нашу думку, кожен навчальний предмет біологічного спрямування має прекрасні можливості для делікатної демонстрації особистих умінь і навичок вчителя, здобутих ним у ході практичних занять під час практик. Лише один приклад – визначення віку риби за річними кільцями приросту луски за допомогою мікроскопа. Операція ефективна – істина, виявляється лежить на поверхні явища, а для учнів це запам'ятовується.

В умовах зростання автономізації вищих навчальних закладів їм під силу організація та проведення серії польових практик різноманітного спрямування (ентомологічної, геологічної, морфологічної, фауністично-флористичних і фізико-географічної), організація та проведення котрих всіцільно підпадають під принципи класичної дидактики. Звичайно, у ході підготовки до їхнього проведення виникають труднощі, часом істотні, однак колективна воля та прагнення керівництва до якісної підготовки та проведення польових практик, поза всяким сумнівом, дозволять досягнути поставленої мети.

Водночас, питання якісної підготовки вчителя біологічних дисциплін, її практичної складової, як виявилось, має тривалу та непросту, часом трагічну,