

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Логвінова Я. О., Бреус А.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Анотація. У статті проаналізовано погляди до визначення категорії «здоров'язберігаюча компетентність», окреслено підходи до її формування, наголошено на педагогічних можливостях роуп-скіппінгу для формування здоров'язберігаючої компетентності студентів-майбутніх вчителів фізичної культури.

Вступ. З огляду на постійне погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді, що зумовлено несприятливими соціально-економічними умовами, складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого здебільшого на інтелектуальний розвиток особистості, не приділяючи достатньої уваги фізичному розвитку, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності в освітньому просторі набуває особливої значимості [3, 5].

Недостатній рівень здоров'я унеможливує професійне становлення майбутнього фахівця, повну реалізацію його потенціалу та фахового зростання. Така ситуація істотно змінює роль і значення педагога, зміст його діяльності у формуванні та підтриманні як власного, так і здоров'я школярів на оптимальному рівні, підвищуючи міру відповідальності за результати фізичного виховання молодого покоління.

Мету дослідження вбачаємо у розгляді можливостей і значення здоров'язберігаючих технологій для формування здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету фізичного виховання.

Для реалізації мети логічним є вирішення наступних **завдань**:

- 1) з'ясувати сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» у педагогічних студіях українських науковців;
- 2) визначити педагогічні можливості роуп-скіппінгу як технології формування здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету.

Методи дослідження: загальнотеоретичні (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної, медичної та методологічної літератури).

Результати дослідження та їх обговорення. В останні роки в Україні поступово упорядковується підхід до індивідуального здоров'язбереження через прийнятність у соціумі здорового способу життя, що включає всі складові життєдіяльності людини, що формують її фізичне, моральне, духовне, психічне здоров'я особистості. Система освіти повинна перейти від

надання інформації, конкретних фактів, до формування в процесі навчання і розвитку навичок здорового способу життя [2]. Здоров'язбереження підростаючого покоління набуває актуальності та є ключовим завданням освіти, особливо вищої, в освітньому середовищі якої відбувається остаточна соціалізація й самовизначення особистості.

Воронін Д.Є. розглядає поняття «здоров'язберігаюча компетентність» як інтегральну, динамічну рису особистості, що проявляється в здатності організувати й регулювати здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції в різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти тиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення [1].

У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності О.Сокогонь пропонує використовувати особистісний та компетентнісний підходи [7]. Особистісний підхід передбачає використання комплексу принципів, методів, засобів, що розвивають здібності, формують індивідуальні якості і цінності студента. Адекватно сформований комплекс цих цінностей, поруч із реалізованими індивідуальними здібностями, задатками і потребами особистості в самореалізації і саморозвитку, є базою для гармонізації інтересів студентської молоді і суспільства.

Компетентнісний підхід ставить на перше місце не проінформованість студента, а вміння розв'язувати проблеми, що виникають у пізнавальній, технологічній і психічній діяльності, у сферах етичних, соціальних, правових, професійних, особистих взаємовідносин.

В умовах компетентнісного підходу до навчання змінюється основна функція педагога, який має стати організатором здоров'язбережувальної діяльності студентів, на противагу переважаючій ролі інформатора. Організація такої діяльності має ґрунтуватись на показниках здоров'я студентів, рівні їх фізичної підготовки, враховувати дані індивідуальних психолого-педагогічних особливостей студентів.

У структурі здоров'язберігаючої компетентності виокремлюють наступні компоненти:

- ціннісно-мотиваційний, який являє собою систему цінностей особистості (основна цінність - здоров'я), мотивують його на здоров'язберігаючу діяльність, проявляється в інтересі і потребах до формування здоров'язберігаючої компетентності;
- когнітивний, спрямований на формування системи знань про закономірності збереження і розвитку здоров'я і прагнення до самоосвіти в питаннях здоров'язбереження;
- діяльнісний (здатність обґрунтовано виявляти та раціонально застосовувати шляхи і засоби для найбільш ефективного досягнення мети).

Когнітивний компонент варто розглядати як сукупність теоретичних медико-біологічних і методичних знань. Здоров'язберігаюче навчання передбачає знання студентами гігієнічних, фізіологічних, психологічних методів і засобів контролю, збереження, вдосконалення особистісного здоров'я, а також вміння поширювати здоров'язберігаючі знання на оточуючих для збереження колективного здоров'я [6] і повинно формувати у майбутнього вчителя фізичної культури активну життєву позицію.

Н.Чуктурова розглядає здоров'язберігаюче навчання:

- як процес формування знань про закономірності становлення, розвитку, збереження здоров'я людини;

- як процес оволодіння вміннями збереження і вдосконалення особистого здоров'я, засвоєння знань про здоровий спосіб життя методи і засоби проведення роботи з пропаганди здорового способу життя.

Для формування змістовного компоненту здоров'язберігаючої компетентності мають змінюватись і форми проведення теоретичних занять. Так, під час лекційних занять видається необхідним обговорення актуальних проблем у галузі фізичної культури і спорту, здорового способу життя, ознайомлення зі спеціальною та науково-популярною літературою, проведення дискусій та бесід. Окрім того, ефективним є відео та мультимедійний супровід лекцій, використання інформаційних кейсів тощо. Основним завданням викладача, яке детермінує його діяльність на даному етапі, полягає у формуванні у студентів переконання значення знань для досягнення високих показників фізичного розвитку і здоров'я, необхідності вироблення поведінки оздоровчої спрямованості у повсякденному житті.

Ефективність використання оздоровчих програм для формування мотивації до здорового способу життя було доведено дослідженням О. Сигоконь [8]. У своєму дослідженні науковець використала такі здоров'язбережувальні технології як оздоровча аеробіка, ритмічна, гігієнічна та професійна гімнастика, стрейтчинг, пілатес та йога.

До здоров'язбережувальних технологій відносяться різноманітні фітнес-програми, класифікація яких ґрунтується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновних процедур і т.п.).

На нашу думку, однією із ефективних програм, яка має широкі педагогічні можливості для формування практичного компоненту здоров'язберігаючої компетентності є роуп-скіппінг.

Роуп-скіпінг (в перекладі з англійської («горе» – мотузка, «skipping» – багаторазові перескакування, перестрибування). Спортивна скакалка є особливим вид фізичної діяльності людини, який складається зі стрибків з використанням специфічного інвентарю (тренажера) – скакалки [4].

Можливості використання засобів роуп-скіпінгу у фізичному вихованні школярів пояснюється його наступними перевагами, насамперед розвитку рухових якостей студентів, а саме:

1) природно-руховий аспект – стрибки на скакалці імітують природні рухи дитини, особливо дівчаток, які з раннього дитинства використовують скакалку як для урізноманітнення ігор, так і як самостійний елемент гри;

2) емоційний аспект пов'язаний з тим, що стрибки є різноманітними за координаційною складністю, а у поєднанні з музичним супроводом задовольняють прагнення школярів у рухах, танцях, позитивно впливаючи на психоемоційний стан. Зміна темпу музики і відповідно темпу руху викликають емоційний відгук в учнів, що сприяє підвищенню мотивації до рухової активності, що є передумовою розвитку рухових здібностей;

3) фізичний аспект – стрибки через скакалку являють собою циклічні аеробні вправи високої ударності. Під час стрибків задіюються кістки вільних нижніх та верхніх кінцівок (обертальні рухи у плечовому, ліктьовому, променево-зап'ястковому суглобах) та поверхневих, середніх груп м'язів відповідних кінцівок, що створює підґрунтя для розвитку фізичних якостей школярів.

Окрім того, заняття спортивною скакалкою дозволяють розвинути у студентів інтерес до фізичної культури та спорту, оскільки роуп-скіпінг вирізняється доступністю, є легким у освоєнні техніки та спрямований на зміцнення гарного фізичного стану організму. У заняття роуп-скіпінгом як базовий вид спорту, також включені гімнастика, елементи акробатики, жонглювання та вуличні танці.

Висновки. Таким чином, формування здоров'язберігаючої компетентності постає як цілеспрямований тривалий процес підготовки особистості до здоров'язбереження, яка включає оволодіння знаннями анатомо-фізіолого-валеологічного змісту, розвиток відповідної мотиваційної діяльності, вміннями та навичками пошуку, обґрунтування та використання технологій та методик збереження й укріплення здоров'я.

Список використаної літератури

1. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25-28.

2. Воскобойнікова Г.Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язбегігаючій діяльності сучасного педагога. Вип. 24(34). Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 115-117.
3. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. Київ: УБС, НБУ, 2012. 270 с.
4. Мильнер Е. Можно ли заменить бег скакалкой? Физкультура и спорт, 2008. № 12. Режим доступу : <http://www.fismag.ru/pub/milb-12-08.php>
5. Панасенко Т.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів початкової школи у вищих навчальних закладах I-II р.а. Молодий вчений. Львів, 2016. №9. С. 11-17.
6. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений / Н.Т.Рылова: 13.00.01, Автореф. дис. на соискание звания канд. пед. наук. – Кемерово, 2007. – 22 с.
7. Согоконь О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2019. № 27. С.115-120. DOI: 10.32626/2309-9763.2019–27.115-120
8. Согоконь О.А. Здоров'я збережувальні технології у фізичному вихованні в умовах інформатизації вищої освіти. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 18-20.