

Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді

Роботу виконано на кафедрі здоров'я та фізичної культури ВНУ ім. Лесі Українки

У статті узагальнено методику формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання, зокрема визначено основні етапи дослідження, їх основні положення та результати констатувального й формувального експериментів.

Ключові слова: студенти, збереження здоров'я, фізичний стан, компетенція.

Сапожник Е. А., Митчик А. П. Компетентностный подход в физическом воспитании как эффективный путь укрепления и сбережения здоровья студенческой молодежи. В статье обобщается методика формирования здоровьесберегательной компетенции студентов в процессе физического воспитания, в частности определяются основные этапы исследования, их основные положения и результаты констатирующего и формирующего экспериментов.

Ключевые слова: студенты, сбережение здоровья, физическое состояние, компетенция.

Sapozhnyk O. A., Mytchuk O. P. Competence-based Approach to Physical Education as a Way to More Efficiently and Strengthen Health Savings Students. In the article summarizes the method of forming zdorovesberegatelnoy competence of students in physical education, and it identifies the main stages of the study, their main points and results konstatirueschego and formirovalnogo experiments.

Key words: students, maintenance of health, physical condition, competence.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз наукових літературних джерел [8–11] засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема пропонується вдосконалити методи й форми процесу фізичного виховання, покращити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, підвищити рухову активність студентів, удосконалити систему тестування та оцінювання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій із цієї проблеми. У наукових роботах [1–7] констатовано, що ефективним шляхом зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є організація навчально-виховного процесу на основі компетентнісного підходу, який створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне та психічне благополуччя індивіда.

У сучасній науці з проблем збереження здоров'я багато напрацювань і водночас відсутня система впровадження здоров'язбережувальних технологій, елементів здорового способу життя в навчально-виховний процес вищої школи. Виявляється суперечність: з одного боку, виникнення потреби в спеціалістах зі стійкою мотивацією на здорове та творче життя, здатних реалізувати свою здоров'язбережувальну компетенцію в професійній діяльності, а з іншого – недостатність науково-практичних рекомендацій із технології формування здоров'язберігальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання.

Мета статті – узагальнити результати дослідження з методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

- узагальнити основні результати констатувального експерименту (визначення рівня фізичного стану, інтересу, психологічних особливостей, мотивації та ін.);
- визначити основні положення методики формування здоров'язбережувальної компетенції;
- узагальнити результати формувального експерименту, а саме ефективність запропонованої методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні визначено, що передумовами успішного формування здоров'язбережувальної компетенції студентів університету в процесі фізичного виховання є їхній інтерес та мотивація до здоров'язбереження та регулярного виконання оздоровчих фізичних навантажень; психологічні особливості; належний фізичний

стан; рівень спеціальних знань, умінь та навичок. Тому було логічним та потрібним дослідити вищевказані показники.

Отже, результатами досліджень показують, що рівень інтересу до фізичної культури в студенток університету відповідає середньому. Слід із тривогою відзначити, що кількість студенток із високим і вище середнього рівнем незначна (30,4–46,8 %). Простежується тенденція до зниження інтересу в студенток і появою таких, у яких він відсутній взагалі або виявляється негативне ставлення до фізичного виховання.

Отримання добрих оцінок – один із головних мотивів у досліджених нами студенток до занять із фізичного виховання в університеті. Велика частина дівчат, які брали участь в анкетуванні, прагнуть уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять. Більшість студенток обмежує свою рухову активність лише обов'язковими навчальними заняттями з фізичного виховання;

Рівень фізичного стану студенток невисокий, що може бути однією з причин погіршення здоров'я. За результатами досліджень функціонального стану артеріальний діастолічний і систолічний тиск студенток університету в межах норми. Водночас виявлено, що значна кількість студенток за показниками ЧСС має тахікардію, а на третьому та четвертому курсах цей контингент становить понад 50 %. За розрахунками життєвого індексу в студенток I–IV курсів він є недостатнім. Рівень фізичної підготовленості студенток є низьким у прояві силових якостей та гнучкості. Сила кисті в студенток університету не є пропорційною щодо їхньої маси. Ці значення є значно нижчими від норми, а саме: 30,14 %–34,45 % за норми 50–60 %. За багатьма психологічними показниками (агресивністю, ригідністю, фрустрацією та тривожністю) простежується негативна тенденція розвитку в студентів таких станів, які можуть призвести до погіршення рівня здоров'я або безпосередньо загрожують йому.

Рівень і знань, умінь та навичок із фізичної культури, збереження та зміцнення здоров'я є вкрай низьким, а саме: менше третини студенток, яких ми досліджували, мають базовий (початковий) рівень знань.

Аналіз отриманих результатів дає підставу стверджувати, що основною причиною зниження фізичного стану студентів (як загроза здоров'ю) є їхні недостатня рухова активність, слабкий рівень знань, умінь і навичок зі збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. Це зумовлює розроблення теоретико-методичних положень формування в студентів здоров'язбережувальної компетенції в процесі фізичного виховання.

Побудована нами технологія передбачає активну теоретичну та практичну здоров'язбережувальну компетенцію студенток вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, створення умов для збереження здоров'я кожної особистості.

Результати нашого дослідження засвідчили, що формування здоров'язбережувальної компетенції – цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Методика формування здоров'язбережувальної компетенції розроблена на основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження, що включає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм й етапів навчання. В основі розробленої методики лежить формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів здоров'язбережувальної компетенції.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного свідомого ставлення студентів до збереження здоров'я, зацікавлення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами, створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Когнітивний складник передбачає формування системи знань, умінь та навичок студенток із фізичної культури та здоров'язбереження; оволодіння оздоровчими методиками; практичну й науково-пошукову здоров'язбережувальну діяльність. Діяльнісний компонент забезпечує регулярність занять фізичними вправами; активність у практичній та науково-пошуковій здоров'язбережувальній діяльності; використання здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок у самостійній роботі студентів із фізичного виховання. Діяльнісний компонент забезпечує успішне виконання здоров'язбережувальної діяльності й характеризується відповідним рівнем фізичного стану та стану здоров'я.

У нашому дослідженні визначено *критерії* сформованості здоров'язбережувальної компетенції студенток у процесі фізичного виховання. *Мотиваційно-ціннісний* критерій готовності визначається

інтересом до фізичної культури та збереження й зміцнення здоров'я, мотивами виконання фізичних вправ, спрямованістю ціннісних життєвих орієнтацій на здоров'я як головну цінність, систематичністю фізичних навантажень; *когнітивний* – обсягом знань зі збереження здоров'я засобами фізичного виховання порівняно з установленим зразком, використанням знань під час занять із фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами; *операційно-змістовий* – обсягом умінь зі здоров'язбереження, якістю здоров'язбережувальної діяльності (здоровий спосіб життя, рівень рухової активності); *фізичний* – рівнем фізичного стану та здоров'я студентів.

Визначено етапи формування у студентів здоров'язбережувальної компетенції у процесі фізичного виховання. На першому етапі (підготовчому) формування здоров'язбережувальної компетенції ставилися та досягалися такі завдання: формування свідомого ставлення до збереження здоров'я засобами фізичного виховання; засвоєння студентами відомостей про фізичну культуру як важливого й невід'ємного складника збереження та зміцнення здоров'я; зацікавлення студентів до регулярних занять оздоровчими фізичними вправами; створення умов здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі. На другому етапі (переважно) виконувалися такі завдання: формування в студентів системи здоров'язбережувальних знань (енциклопедичних та методичних); формування здоров'язбережувальних умінь (конструктивних, організаторських, комунікативних, гностичних, діагностичних); засвоєння різноманітних оздоровчих методик та систем, що полягає в умінні застосовувати на практиці; формування в студентів оцінки власної теоретичної підготовки, практичної й науково-пошукової здоров'язбережувальної діяльності; педагогічна підтримка самостійного оволодіння інформацією в питаннях збереження здоров'я. На третьому етапі (узагальнювальному) – широко використано здоров'язбережувальних знань, умінь і навички в самостійній роботі студентів. Це підсумковий етап, на якому оцінюються та переоцінюються погляди, підходи до видів роботи зі збереження здоров'я.

До основних педагогічних умов формування студентів здоров'язбережувальної компетенції належать систематичність, неперервність занять фізичними вправами, реалізація особистісно-діяльнісного підходу, орієнтація на самовиховання та саморозвиток, міждисциплінарна інтеграція навчальних дисциплін, створення атмосфери співпраці й узасмонавчання.

Апробація розробленої методики в практиці навчання фізичного виховання студентів показала її ефективність, що підтверджується:

- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальної групи мала високий і вищий від середнього рівні інтересу до виконання фізичних вправ, а в контрольній їх значно менше. Крім того, у контрольній групі залишилися студенти, у яких немає інтересу до виконання фізичних вправ або навіть сформовано негативне ставлення до такої діяльності;

- збільшення кількості осіб, які самостійно займаються фізичними вправами, до 78 % (у контрольній групі цей показник складає лише 18,5 %). 23 % становить експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції;

- зростанням у студентів експериментальної групи рівня спеціальних знань зі збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання ($p < 0,001$);

- вірогідним підвищенням у старшокласників експериментальної групи рівня сформованості вмінь планувати самостійні заняття оздоровчими фізичними вправами, дозувати фізичні навантаження, здійснювати контроль і самоконтроль;

- зростанням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами. Найбільша різниця відзначено за витривалістю, силовими якостями та гнучкістю;

- вірогідним ($p < 0,05$) покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем і фізичної працездатності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування здоров'язбережувальної компетенції – цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови раціональних оздоровчих програм занять фізичними вправами залежно від індивідуальних особливостей (психологічних, фізичних, соціальних, моральних) студентів.

Список використаної літератури

1. Антонова Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Т. В. Антонов. – Чебоксары, 2005. – 20 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
4. Болотов В. А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В. А. Болотов, В. В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8–14.
5. Бондаренко О. М. Формування валеологічної культури особистості як шлях реалізації вимог принципу гуманізації освіти / Олена Бондаренко // Проблеми гуманізму і освіти : зб. матеріалів наук.-метод. конф. – Т. 1. – Вінниця : Універсум – Вінниця, 2002. – С. 175–179.
6. Глузман О. В. Базові компетентності: сутність та значення в життєвому успіху особистості / О. В. Глузман // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 2 (67). – С. 51–60.
7. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В.П. Горашук. – Х., 2004. – 40 с.
8. Лотоненко А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 26.
9. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.
10. Лубышева Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физического воспитания студентов / Л. Лубышева, Г. Грузных // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
11. Садовников Е. С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе / Е. Садовников // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 4. – С. 38–39.

Адреса для листування:

43000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії
12.11.2011 р.