

УДК 614.2:796.011.3-057.875

Морозова С.М.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка;*

Гаврілова Н.Г.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлено та схарактеризовано компоненти формування здоров'язбережувальних компетенцій, виходячи з ідеї посилення мотивації кожного студента щодо виявлення активності виконання здоров'язбережувальних дій, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, усвідомлення та розуміння важливості його зміцнення і збереження.

Ключові слова: відповідальність, компетенція, формування, здоров'язбереження, студенти.

Стан фізичного здоров'я підрастаючого покоління — один із найважливіших показників добробуту суспільства і держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, а й дає прогноз на майбутнє.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у ВНЗ має перш за все здоров'язбережувальне підґрунтя. Фахівці протягом останніх років фіксують погіршення ставлення молоді до зміцнення, збереження і формування свого здоров'я, відсутність першорядної цінності здоров'я разом із загальнолюдськими цінностями, що є основою усвідомленого підходу до здоров'язбереження.

Питання, пов'язані зі станом здоров'ям людини, його зміцненням та збереженням, висвітлено в роботах багатьох учених. Так, Аносов І.П., зазначав, що основним критерієм здоров'язбережувальної компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини [1]. Серед основних причин безвідповідального ставлення молоді до здоров'я можна виділити такі: незнання особливостей

свого розвитку; відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі [2].

У процесі занять фізичними вправами студенти виховують у собі стійкість, витримку, здатність керувати своїми діями й емоційним станом, що є характерним для здорової людини [3; 4].

Мета статті — дослідити педагогічну технологію формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження: виділити та схарактеризувати компоненти формування здоров'язбережувальних компетенцій.

Виклад основного матеріалу. Під здоров'язбережувальною компетентністю нами розглядається якість особистості, що відображає усвідомлення важливості своєчасного зміцнення і збереження свого здоров'я, потреба в дотриманні правил ведення здорового способу життя, розуміння доцільності здоров'язбережувальних дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя, збереження себе як життєдіяльного громадянина. Основними проявами здоров'язбережувальної відповідальності є вимогливість і регулярний контроль за виконанням покладених на себе зобов'язань, дисциплінованість і сумлінність у виконанні правил дотримання здорового способу життя, прагнення і наполегливість в оволодінні вміннями і навичками здоров'язбереження. Важливим компонентом формування здоров'язбережувальної відповідальності студентів вишу є мотив, що підштовхує молоду людину до здоров'язбережувальних дій.

В аспекті нашого дослідження ми розглядаємо поняття «формування» як процес, в ході якого людина сама себе створює, змінює, надає певної форми, організовує свої дії, в результаті чого здобуваються нові знання і вміння, набуваються навички дій, утворюються і розвиваються необхідні якості, мотиваційні установки, а також здатність адекватно оцінювати свої можливості.

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів ВНЗ розглядається нами як цілеспрямований процес засвоєння студентом сукупності знань про здоров'я як найважливішої цінності життя, набуття вмінь аналізувати, оцінювати, контролювати свою активність зі здоров'язбереження і досвіду оздоровчих дій, розвиток особистісних якостей (цілеспрямованість, воля, наполегливість, дисциплінованість, ретельність та ін.).

У ході дослідження нами було виділено компоненти формування здоров'язбережувальних компетенцій: афективний; інформаційно-пізнавальний; операційний; рефлексивний. Кожному з них дано характеристику, виходячи з ідеї посилення мотивації студента в прояві активності виконання ним здоров'язбережувальних дій, формування ціннісного ставлення до здоров'я, усвідомлення і розуміння важливості його зміцнення і збереження. На підставі цього визначено критерії та відповідні їм показники й рівні сформованості здоров'язбережувальної відповідальності студентів вишу.

Результати теоретико-експериментального аналізу дозволили виділити низку негативних передумов формування здоров'язбережувальної відповідальності, що полягають у відсутності дбайливого ставлення до свого здоров'я та потреби стежити за ним. Студентам не притаманна звичка вести здоровий спосіб життя, вони не мають достатньої бази знань про психічне і фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя, форми і методи зміцнення та збереження здоров'я, а також про правила ведення здорового способу життя. Зафіксована несформованість умінь застосовувати знання про здоров'я на практиці, розв'язувати оздоровчі завдання, вести здоровий спосіб життя, відсутність досвіду здоров'язбережувальної діяльності.

Узагальнення результатів здійсненого педагогічного експерименту свідчить про недостатню сформованість здоров'язбережувальної відповідальності студентів ВНЗ: 60 % студентів мають низький рівень сформованості здоров'язбережувальної відповідальності, 30 % – середній і тільки 10 % – високий.

Подальшу роботу з формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів вишу ми будували, враховуючи відмінності в рівнях сформованості досліджуваної проблеми. Нами здійснювалась перевірка педагогічних умов формування здоров'язбережувальної відповідальності студентів ВНЗ: використання технології активного навчання; організація конструктивної взаємодії суб'єктів навчального процесу; проведення педагогічної діагностики сформованості здоров'язбережувальних компетенцій студентів вишу.

Використання технології активного навчання, яка розглядається нами як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує розв'язання педагогічних здоров'я-

збережувальних завдань, передбачає активізацію мислення студентів (в аспекті теми — осмислення і розуміння проблеми здоров'я), підвищення мотивації, самостійне вироблення здоров'язбережувальних дій. Технологія активного навчання була застосована на заняттях з фізичного виховання й включала сукупність форм (традиційних, активних) і педагогічних методів. У результаті виконання теоретичних і практичних завдань у студентів змінилося ставлення до свого здоров'я як до цінності, виник інтерес до проблем збереження здоров'я, а також вміння здійснювати самоаналіз, одержуваної інформації, критично мислити. Крім того, вони отримали роз'яснення щодо правил здорового способу життя, що викликало бажання реалізувати їх на практиці.

Складовою частиною формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів стали факультативи з видів спорту (волейбол, баскетбол), спортивні секції (туризм, аеробіка, шейпінг та ін., тренування в тренажерних залах), заняття, які проводили викладачі кафедри фізичного виховання. Позааудиторна діяльність сприяла розвитку особистісних якостей студентів, таких як цілеспрямованість, воля, наполегливість, дисциплінованість, старанність. Оскільки конструктивна взаємодія — це процес двосторонньої активності суб'єктів, спрямований на досягнення мети, то відносини у цьому процесі вибудовувались з урахуванням доброзичливості, довіри і припускали суб'єктність у вигляді здатності студентів бути стратегом своєї активності, а також передбачала вміння ставити й коригувати цілі, усвідомлювати мотиви, самостійно вибудовувати індивідуальну траєкторію здоров'язбереження.

Здійснена діагностика рівнів сформованості здоров'язбережувальної відповідальності студентів вищу засвідчила, що створені педагогічні умови дозволили підвищити рівень сформованості здоров'язбережувальних компетенцій студентів ВНЗ на 40 %.

Висновки. Таким чином, позитивні зрушення в рівні сформованості здоров'язбережувальних компетенцій респондентів ми пов'язуємо з проведеною роботою, в ході якої реалізувалися педагогічні умови формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів ВНЗ, що базувалися на залученні останніх до процесу формування здоров'язбережувальної відповідальності, його індивідуалізації та диференціації, а також до проведення діагностики сформованості їхніх здоров'язбережувальних компетенцій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у цілеспрямованій просвітницькій роботі викладачів кафедри у галузі здоров'я-збережувальних технологій.

Джерела

1. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект : [монографія] / І.П. Аносов. — К. : Твім інтер, 2003. — 200 с.
2. Волошинська С.К. Актуальні питання змісту валеологічної освіти в педагогічних вищих навчальних закладах / С.К. Волошинська // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи. — Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2003, — С. 19–23.
3. Перевозчиков А.С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А.С. Перевозчиков, М.В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 1. — С. 59–61.
4. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза / Е.А. Югова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2011. — № 3 (17). — Т. 1: Психолого-педагогические науки. — С. 213–217.

В статье освещены и охарактеризованы компоненты формирования здоровьесберегающих компетенций, исходя из идеи усиления мотивации каждого студента по выявлению активности выполнения здоровьесберегающих действий, формирования ценностного отношения к собственному здоровью, осознания и понимания важности его укрепления и сохранения.

Ключевые слова: ответственность, компетенция, формирование, здоровьесбережение, студенты.

The article highlights and characterizes components of health preservation competences development based on the idea of strengthening of each student's motivation in searching of implementation of health preserving actions, development of valuable attitude to own health, realization and understanding the importance of its strengthening and preservation.

Key words: responsibility, competence, development, health preservation, students.