



УДК 37.011.2:613.8:796.035–057.875

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лілія ЛЕВКІВ

*Львівський національний університет
імені Івана Франка, м. Львів, Україна*

Постановка проблеми. У стандартах вищої освіти педагогічних спеціальностей в переліку загальних компетентностей майбутніх фахівців є здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку й ведення здорового способу життя. Науковці вказують на потребу формувати в студентів на заняттях з фізичного виховання здоров'язбережувальну компетентність як ключову, яка охоплює систему цінностей, взаємозв'язаних і взаємозумовлених знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя, зокрема вміння визначати й оцінювати показники власного фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також складати комплекси фізичних вправ для розв'язання конкретних завдань з фізичного вдосконалення [1, 4].

Мета дослідження – розробити програму формування здоров'язбережувальної компетентності студентів під час занять фітнесом у закладах вищої освіти.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукових і методичних джерел, аналіз документів, опитування, моделювання.

Результати дослідження. Упродовж останніх років змінилися педагогічні умови викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти. Заняття за розкладом проводять переважно на першому курсі по дві години на тиждень. Водночас Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує для збереження здоров'я осіб віком 18–64 років мати 150 хвилин на тиждень фізичної активності середньої потужності або 75 хвилин на тиждень фізичної активності значної потужності [5]. Тож виконувати фізичні навантаження лише на заняттях з фізичного виховання у вишах недостатньо для збереження здоров'я студентів. Важливого значення набуває опанування здоров'язбережувальних компетенцій та застосування їх під час самостійних занять фізичними вправами. Аналізуючи особливості сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, Н. Завидівська вказує, що вона повинна бути спрямована не так на засвоєння знань, формування вмій і навичок, як на оволодіння компетентностями здоров'язбереження, що дасть змогу студентам конструювати в майбутньому власний спосіб життя [4]. У наукових дослідженнях обґрунтовано доцільність розподілу здоров'язбережувальних компетентностей, які формуються в системі фізичного виховання, на три макрорівні компетенцій: фізичні – предметно-спеціалізовані, природні – медико-біологічні та універсальні – єдність попередніх двох груп у процесі трудової діяльності. Рекомендовано кожну одиничну компетенцію, пов'язану з певним навчальним елементом, аналізувати на двох рівнях її розвитку: емоційному рівні – сприйняття, реакція, цінність і пізнавальному – знання, розуміння, застосування, аналіз, синтез, оцінювання [3].

На підставі цих теоретичних засад розроблено програму формування здоров'язбережувальної компетентності студентів під час занять фітнесом. У закладах вищої освіти навчальний процес триває 16 тижнів у першому семестрі і 16 тижнів у другому та передбачає 32 заняття з фізичного виховання. Традиційно під час занять студенти послідовно виконують фізичні вправи відповідно до структури

заняття та поставлених завдань із перервами на відпочинок і відновлення, що сприяє формуванню їх рухової компетентності. Ураховуючи низький рівень фізичної підготовленості студентів, інтервали відпочинку й відновлення є досить тривалими. Для формування здоров'язбережувальної компетентності студентів під час періоду відпочинку застосовувалися різні методи передачі інформації, спрямовані на опанування здоров'язбережувальних компетенцій. Зокрема, у першому семестрі в програмі передбачено вивчення таких компетенцій: правила складання комплексів фізичних вправ (ранкова гімнастики, фізкультпауза, самостійне заняття); правила складання раціону харчування (режим приймання їжі та харчова цінність страв); правила дотримання гігієни (особиста, одягу, приміщень, середовища); способи визначення обсягу добової рухової активності; способи вимірювання й аналіз показників функціональних системи (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної), а в другому семестрі – наступних: способи визначення величини фізичного навантаження; способи визначення фізичної підготовленості; способи обчислення й аналіз показників фізичного стану; способи обчислення й аналіз показників фізичної працездатності; способи обчислення й аналіз показників фізичного здоров'я.

Опитування виявило, що деякі здоров'язбережувальні компетенції, передбачено у програмі з фізичного виховання у першому семестрі, частково вивчили студенти ще до навчання у виші, а ті, що передбачені для вивчення у другому семестрі, були студентам невідомі.

Щоб оцінити ступінь опанування здоров'язбережувальних компетенцій застосовували такі форми контролю: написання самостійних робіт, демонстрацію способів виконання, вміння оцінювали та аналізувати отримані результати. Рівень оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями студентів оцінювався за чотирибальною шкалою за такими критеріями: 5 – якщо завдання виконано правильно, в повному обсязі, а студент правильно аналізує одержані результати; 4 – якщо завдання виконано загалом правильно, але не в повному обсязі, а студент в цілому правильно аналізує отримані результати; 3 – якщо завдання викладено частково із суттєвими помилками або студент аналізує одержані результати з суттєвими помилками; 2 – якщо завдання не виконано або студент не

може проаналізувати одержані результати. Залежно від середньої арифметичної оцінки рівнів оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями визначали рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів за такою шкалою (у балах): високий (4,6 і >); середній (3,6–4,5); низький (2,6–3,5); поганий (< 2,5).

Висновок. Педагогічні умови викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти не забезпечують студентам виконання норм фізичного навантаження для збереження здоров'я. Розроблено програму формування здоров'язбережувальної компетентності студентів під час занять фітнесом. Виявлено, що окремі здоров'язбережувальні компетенції студенти частково вивчали ще до навчання у виші, а інші були їм невідомі. Визначено форми контролю та спосіб оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів під час занять фітнесом.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'язбережувальна компетенція, здоров'язбережувальна компетентність, студенти.

Список використаних джерел

1. Іщук ОА, Цьось АВ. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк; 2018;4(44):21–28.
2. Завидівська Н, Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Львів; 2016;1 (33):51–56.
3. Завидівська НН. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. 2016;139; Т.ІІ:63–67.
4. Завидівська НН. Особливості структурно-логічної схеми фізичного виховання студентів в умовах сьогодення: концепт здоров'язбережувального навчання Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. 2019; Вип.3(159): 256–260.
5. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: World Health Organization, 2019. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>