

ЗАСТОСУВАННЯ “ВЕЕР-ТЕСТ” ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ (МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД)

Олена ШИЯН, Наталія СОРОКОЛІТ, Віра СУХІНСЬКА

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: olshyuan@hotmail.com; sorokolit21@gmail.com; vira_s@ukr.net

Вступ. На тлі зростання в Україні таких проблем зі здоров’ям школярів як порушення серцево-судинної системи, надмірна вага, цукровий діабет, спостерігається зниження рівня їх рухової активності та фізичної підготовленості [1]. Тому перед фахівцями з фізичного виховання постала потреба пошуку новітніх підходів до формування здоров’язбережних компетентностей учнів та їх мотивації до рухової активності [2,4].

Мета – застосування стандартизованого тесту (Веер-тест) для формування здоров’язбережних компетентностей учнів в Україні із урахуванням міжнародного досвіду.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури засвідчив, що в міжнародній практиці існує значна кількість методів мотивації до рухової активності та формування здоров’язбережних компетентностей школярів [1, 4, 5]. Однак більшість осіб, які закінчують школу, стають фізично неактивними. Науковці стверджують, що щораз більше зростає різниця між очікуваннями учнів, особливо щодо цікавості занять і можливості альтернативної участі в інших формах рухової активності, а не тільки в запропонованих, що базуються на змагальності [2, 5].

“Веер-тест” – стандартизований тест, мета якого формувати в учнів навички щодо зміцнення серцево-судинної, дихальної систем та розвивати витривалість [3]. Учні долають відрізки із збільшуваним темпом за заданим часовим сигналом аж до відмови або зниження темпу бігу. Школяр має право відмовитися від участі на будь-якому етапі за власним бажанням. Стимулом для систематичних цілеспрямованих занять учня має бути співвідношення відстані, яку пробігла молода людина з рівнем витривалості [5].

Обговорення і висновки. Результатом такої діяльності має стати заохочення учнів до піклування про розвиток витривалості серцево-судинної та дихальної систем упродовж усього життя. Таким чином, застосування стандартизованого тесту (beep-test), на нашу думку, дасть змогу підвищити рівень мотивації до рухової активності, а також дозволить сформуванню здоров’язбережних компетентностей школярів під час уроків фізичної культури.

Ключові слова: “Веер-тест”, учні, здоров’язбережна компетентність.

Список літератури

1. Здорова школа: рухова активність : [навч. посіб.] / О. І. Шиян, Н. С. Сороколит, І. Х. Турчик – Львів : Кольорове небо, 2013. – 84 с.
2. Шиян О. І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / Шиян О. І., Кравченко Н. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 9. – С. 104–107.
3. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial / Dunn A. L., Marcus B. H., Kampert J. B. [et. al] // In Jama. – 1999. – P. 327–334.
4. Shyyan O. International Experience and Ukrainian Approach in Health Promotion through Physical Education / Olena Shyyan // Prozdrowotny styl zycia uwarunkowany społecznie. – Gdansk, 2005. – S. 133–139.
5. Wybrane aspekty szkolnej edukacji zdrowotnej na przykładzie stylu zycia mlodziezy polsko-ukrainskiej / Emilian Zadarko, Zbigniew Barabasz, Olena Shyyan. – Lwow, 2014. – 152 s.