

| | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----|-------|
| ІГТС, ум.од. | 81,9±2,76 | 89,1±2,54 | 3,2 | <0,01 |
| Сила кисті, кг | 28,1±1,24 | 31,8±1,29 | 2,7 | <0,05 |

Дихальна система, нерозривно пов'язана з серцево-судинною, утворюючи єдиний кардіо-респіраторний апарат, також змінилася у позитивному напрямку. Наприклад, такий показник, як життєвий об'єм легенів, у студенток експериментальної групи зріс на 227 мл ($p<0,05$), а у студенток контрольної групи – на 6 мл ($p>0,05$). Таку ж динаміку мали показники при затримці дихання на вдиху та видиху. У студенток експериментальної групи цей показник на вдиху зріс на 4,4 с ($p<0,05$), на видиху – на 3,1 с ($p<0,05$). Студентки контрольної групи мали наступні результати: показник на вдиху зріс на 0,3 с ($p>0,05$), на видиху – на 0,5 с ($p>0,05$). Отримані дані підтверджують розширення можливостей студенток, які займаються волейболом, як до аеробної (проба Штанге), так і до анаеробної продуктивності при м'язовій діяльності. Показник життєвого індексу студенток експериментальної групи зріс на 4,8 мл·кг⁻¹ ($p<0,05$), у контрольній групі – на 0,4 мл·кг⁻¹ ($p>0,05$). Функціональна проба у студенток експериментальної групи зменшилася на 6,1 у.о. ($p<0,05$), у студенток контрольної групи – на 3,1 у.о. ($p>0,05$). Проте, пряме визначення фізичної працездатності та максимального вживання кисню дозволяє отримати найбільш достовірні дані про ці можливості. Це завдання вирішено шляхом тестування при застосуванні проби PWC¹⁷⁰ та наступного обчислення МСК. Результати дослідження свідчать про великі можливості виконання фізичної праці у студенток, які займаються волейболом. Показник фізичної працездатності (PWC¹⁷⁰) у студенток експериментальної групи зріс на 40,1 кгм·хв⁻¹ ($p<0,05$), а у студенток контрольної групи – на 9,8 кгм·хв⁻¹ ($p<0,05$). Показник максимального споживання кисню у студенток експериментальної групи зріс на 54 мл·хв⁻¹ ($p<0,05$), а у студенток контрольної групи – на 12 мл·хв⁻¹ ($p<0,05$).

Аналогічна динаміка виявлена при визначенні індексу Гарвадського степ-тесту (ІГСТ). У експериментальній групі студенток показник зріс на 7,2 ум. од. ($p<0,01$), у контрольній – на 1,1 ум. од. ($p>0,05$). Ці дані слід розуміти, як покращення можливостей студенток, які займалися волейболом, підтримувати темп та інтенсивність фізичних навантажень. Ще один показник, який підлягає тестуванню – зростання сили кисті: в експериментальній групі цей показник покращився на 3,7 кг ($p<0,05$), а у контрольній – на 0,2 кг ($p>0,05$). Таким чином, мають місце об'єктивні дані, які дозволяють стверджувати, що заняття волейболом три рази на тиждень забезпечують студенток істотним зниженням рухового дефіциту, підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, працездатності організму та сили м'язів. Незначні покращення показників рівня фізичної підготовки у студенток контрольної групи свідчать про малу ефективність, яка обумовлена відсутністю усвідомленої ними мотивації до академічних занять, низьким рівнем зацікавленості до них, неякісним виконанням запропонованих вправ. А студентки експериментальної групи, які займаються волейболом, значно покращили свої результати. Завдяки регулярним заняттям, покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується маса тіла.

ВИСНОВКИ

1. Заняття в секції волейболу протягом всього навчального року сприяє достовірному покращанню всіх функціональних показників студенток.
2. Використання волейболу, як засобу покращання та збереження здоров'я, виконує здоров'язберігаючу роль і формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Передбачається провести дослідження в напрямку вивчення особливостей розвитку координаційних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов С.А. Волейбол у фізичному вихованні студентів / С.А.Абрамов, М.І.Кузьміна // Вісник Чернігівського національного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91 Т.1. – С. 7-9.
2. Беляева А.В. Волейбол: учеб. для высших учебн. завед. / А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
3. Бойко Т.Л. Развитие координационных способностей – одна из важных форм подготовки волейболистов / Т.Л.Бойко // Вісник Чернігівського національного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – Вип. 98 Т.2. – С. 158-161.
4. Семенов Г.Е. Обучение элементам техники волейбола студентов специального учебного заведения / Г.Е.Семенов, Н.А.Завизионова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2009. – №2. – С. 119-125.
5. Armstrong N. New Directions in Physical Education / N.Armstrong // Human Kinetics Publ.1990. – Vol. 1. – P. 175-179.
6. Kessel J. Skill learning / J.Kessel // Volley Tech, 3. – 1992. P. 810.
7. Nevill W. Coaching volleyball successfully / W.Nevill // Champaign: Illinois. – 1990. – P. 176.
8. Zhang J. Psychosocial factors underlying physical activity / J.Zhang, E.Susan, E.Middlestadt, J.Cheng-Ye // International journal of behavioral nutrition and physical activity. – 2007. – Vol. 4. – P. 38-42.

УДК 373.5.011.3-051:613

Беседа Н. А.

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЗНЗ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті обґрунтовано доцільність підвищення професійної компетентності вчителів на основі застосування здоров'язберезувальних технологій в системі методичної роботи ЗНЗ. Охарактеризовано значення індивідуальних, групових та колективних форм методичної роботи в процесі підготовки вчителів до застосування

здоров'язберезувальних технологій. Автором запропоновано комплекс організаційно-методичних умов підготовки учителів ЗНЗ до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, професійна компетентність, підготовка вчителів до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Беседа Н. А. Повышение профессиональной компетентности учителей ОУУ на основе применения здоровьесберегающих технологий В статье обоснована целесообразность повышения профессиональной компетентности учителей на основе применения здоровьесберегающих технологий в системе методической работы ОУУ. Охарактеризовано значение индивидуальных, групповых и коллективных форм методической работы в процессе подготовки учителей к применению здоровьесберегающих технологий. Автором предложен комплекс организационно-методических условий подготовки учителей ОУУ к применению здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровье сберегающие технологии, профессиональная компетентность, подготовка учителей к применению здоровьесберегающих технологий.

Beseda N. A Improving the professional competence of teachers through the use of health-saving technologies at secondary school. In the article the feasibility of health-saving technologies in the educational process in secondary schools. Characterized by psychological and pedagogical foundations of keeping and strengthening the health of pupils at secondary schools. The author analyzes the effective approaches to improving the quality to create of health saving education environment in the modern school. They analyses psychological, educational and methodical literature to determine the degree of development of these problems at the present stage of schooling. The author emphasize that it is very important to integrate different methods and forms of methodical work with teachers during their preparation for the making of health saving education environment at secondary school. There have been highlighted organizational and methodological conditions for preparing a teacher for employing health saving technologies. Characterized forms work of the system of methodological activity of the comprehensive educational establishments aimed at preparing a teacher for employing health saving technologies. In summary, the author conclude that the effectiveness of teacher training depends on their motivation and awareness of needs in learning the professional skills and knowledge to create a health saving education environment at secondary school. The conclusions in the article are relevant and require consideration to improve the improvement of system of a comprehensive educational institution during the formation of health saving education environment.

Key words: health-saving technology, the professional competence, training teachers in the use of health-saving technologies.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Вивчення сучасного стану справ в українських загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) вказує на негативну тенденцію втрати здоров'я учнів. З огляду на це, одним із важливих напрямів оновлення змісту загальної середньої освіти є втілення в шкільну практику гуманістичних ідей розвитку творчої особистості з високо сформованими цінностями й орієнтирами на здоровий спосіб життя. Це зумовлює доцільність упровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес школи та підвищення професійної компетентності вчителів на основі застосування цих технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підготовки вчителів до здоров'язбереження учнів має відображення в працях класиків педагогіки, зокрема Я. А. Коменського, Г. Сковороди, К. Ушинського, С. Русової, Г. Ващенко, В. Сухомлинського, А. Макаренка та ін. Це підтверджує актуальність означеної проблеми в минулому, але зауважимо, що особливої гостроти вона набула на сучасному етапі розвитку шкільної освіти. У цьому контексті науковий інтерес становлять праці вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема В. Базарного, О. Дубогай, В. Єфімової, О. Іонової, Ю. Лукьянкової, В. Оржеховської та ін. Доказом соціальної актуальності проблеми здоров'язбереження учнів є низка постанов Кабінету Міністрів, програм Міністерства освіти і науки та Міністерства охорони здоров'я, законів Верховної Ради, указів Президента, а також ряд інших нормативних актів та розпоряджень. У них розкрито причини погіршення демографічної ситуації в країні на фоні стрімкого збільшення відсотку хворих дітей, окреслено систему заходів щодо покращення стану здоров'я молодого покоління. Таким чином, державна політика сприяє здоров'язбереженню дітей і учнівської молоді, розробляючи нормативно-правові основи, але вони, щоправда, не завжди знаходять своє практичне втілення. Унаслідок узагальнення поглядів теоретиків і практиків виокремимо головні підходи до здоров'язбереження учнів, а саме: *аксіологічний* (М. Коржова, С. Лапаєнко та ін.); *медичний* (М. Амосов, Г. Апанасенко, Л. Попова, Т. Резер та ін.); *валеологічний* (В. Бобрицька, М. Гончаренко, Л. Горяна, Є. Неведомська та ін.); *психологічний* (І. Бех, Е. Вайнер, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Хухлаєва та ін.); *педагогічний* (М. Безруких, О. Вакуленко, В. Горашук, Л. Сущенко, Л. Хомич, А. Царенко та ін.); *компетентнісний* (Л. Ващенко, Т. Бойченко, О. Іщук, С. Кириленко та ін.). Водночас зазначимо, що значна частка захворювань дітей і підлітків викликана недоліками здійснення навчально-виховного процесу, спричиненими низьким рівнем професійної компетентності вчителів та епізодичним застосуванням здоров'язберезувальних технологій.

Формулювання мети та завдань роботи. Зважаючи на актуальність досліджуваної проблеми та її недостатню розробленість, метою дослідження є визначення й обґрунтування комплексу організаційно-методичних умов підвищення професійної компетентності вчителів ЗНЗ на основі застосування здоров'язберезувальних технологій. Означена мета конкретизована у таких завданнях дослідження:

1. Обґрунтувати доцільність підвищення професійної компетентності вчителів на основі застосування здоров'язберезувальних технологій в системі методичної роботи ЗНЗ.
2. Охарактеризувати значення основних форм методичної роботи в процесі підготовки вчителів до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Незаперечним є той факт, що показники педагогічної діяльності

визначають якість освіти, що, своєю чергою, свідчить про рівень розвитку суспільства. Наразі гостро постає соціально-педагогічна необхідність у підвищенні професійної компетентності вчителів на основі застосування здоров'язбережувальних технологій. Насамперед зазначимо, професійна компетентність визначається рівнем сформованості в учителя професійної спеціальної компетентності в галузі дисципліни, що викладається; методична компетентність в галузі формування знань, умінь і навичок в учнів; психолого-педагогічна компетентність в області мотивів, здібностей, спрямованості учнів; аутопсихологічна компетентність – рефлексія педагогічної діяльності [3]. Зауважимо, що професійна компетентність потребує постійного вдосконалення. У зв'язку з цим наголошуємо на важливості здійснення підготовки вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи школи. У цьому контексті заслуговують на увагу висновки науковців (Л. Хомич, К. Макагон, Н. Клокар, І. Підласого, С. Іванової) стосовно того, що готовність учителів до здійснення професійної діяльності можна формувати невідривно від навчально-виховного процесу, завдяки здійсненню методичної роботи в школі.

Підкреслимо, що застосування здоров'язбережувальних технологій вимагає від педагогічного колективу школи високого рівня теоретичної та практичної підготовки, формування в учителів ціннісних настанов до збереження власного здоров'я та здоров'я учнів, а також збагачення досвіду творчої здоров'язбережувальної педагогічної діяльності [4; 5; 6]. Переконані, що досягнення педагогічних цілей буде результативним, у першу чергу, завдяки чітко спланованій індивідуальній методичній роботі. Її реалізація визначається здійсненням самоосвітньої діяльності вчителя, що передбачає самостійне опрацювання статей здоров'язбережувальної тематики, аналіз нових програм і підручників з позиції вагомості для збереження і зміцнення здоров'я учнів, підготовка доповідей про ефективні підходи щодо розв'язання проблеми здоров'язбереження молодого покоління тощо. Поряд з індивідуальною вагомо місце посідають групові форми методичної роботи в школі. Основною характеристикою останніх є створення об'єднань учителів за інтересами з метою взаємного обміну професійним досвідом. На нашу думку, доцільно запланувати науково-практичні доповіді здоров'язбережувальної тематики, проведення відкритих уроків і позакласних занять, на яких яскраво демонструються приклади застосування здоров'язбережувальних технологій. На засіданнях методичних об'єднань (кафедр) радимо зосереджувати увагу на обговоренні проблемних моментів, пов'язаних із впровадженням здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес школи. Підготовці вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій значно сприятиме проведення теоретичних семінарів, семінарів-практикумів, педагогічних читань, науково-практичних конференцій, педагогічних виставок тощо. Зазначимо, що розв'язання проблемних завдань, удосконалення вміння аналізувати урок чи позакласний захід із позиції здоров'язбереження, моделювання ситуацій здоров'язбережувального змісту та інші навички, здобуті на практиці – усе це сприятиме підвищенню професійної компетентності педагогічних працівників.

Важливе значення в підготовці педагогічного колективу ЗНЗ до здоров'язбереження учнів має реалізація комплексу організаційно-методичних умов [1]. Серед них найважливішими вважаємо такі:

1. Удосконалення змісту та структури системи методичної роботи школи, зорієнтоване на підвищення ефективності теоретичної і практичної підготовки вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій.
2. Установлення педагогічно доцільних взаємозв'язків між управлінським складом загальноосвітнього навчального закладу та членами педагогічного колективу з метою ефективної реалізації здоров'язбережувального навчально-виховного процесу.
3. Здійснення внутрішньо шкільної методичної роботи на діагностичній основі.
4. Співпраця між педагогами, медпрацівниками, психологічною службою загальноосвітньої школи, батьками і громадськими організаціями, спрямована на охорону, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління.
5. Використання різноманітних форм методичної роботи, зорієнтованих на розвиток у вчителів навичок проектування й моделювання здоров'язбережувальних технологій.
6. Активізація самоосвіти вчителів у процесі оволодіння засобами, методикою і технікою застосування здоров'язбережувальних технологій.

Таким чином, передбачаємо, що підготовка вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу сприятиме:

1. Неперервності освіти та постійному підвищенню професійної компетентності вчителів на основі застосування здоров'язбережувальних технологій.
2. Вивченню професійного досвіду здоров'язбережувальної діяльності вчителів навчального закладу, а також поширенню кращого педагогічного досвіду.
3. Творчому розвитку членів педагогічного колективу школи.
4. Підвищенню ефективності навчально-виховного процесу в школі через підвищення професійної компетентності вчителів, зростання рівня навчальних досягнень учнів і покращення стану їх здоров'я.

ВИСНОВКИ. Аналіз публікацій з досліджуваної проблеми уможливив виокремлення головних підходів до здоров'язбереження учнів. Встановлено, що в процесі здійснення методичної роботи в школі найбільш доцільною є реалізація комплексу організаційно-методичних умов, зорієнтованих на підвищення рівня професійної компетентності вчителів на основі застосування здоров'язбережувальних технологій.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК вбачаємо в розробленні комплексних програм психолого-педагогічного супроводу з метою підвищення рівня професійної компетентності вчителів у процесі здоров'язбереження учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беседа Н. А. Підвищення готовності вчителів загальноосвітньої школи до застосування здоров'язбережувальних технологій / Н. А. Беседа // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : Науковий журнал / за заг. ред. А. А. Сбруєвої. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – № 1 (3). – С. 363 – 369.
2. Бобрицька В. І. Здоров'язбережувальний урок: ідеї та знахідки / В. І. Бобрицька // Освіта. – 4 травня 2011 р. – № 22 (5457). – С. 8.

3. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М. : Высшая школа, 1990. – 119 с.
4. Bedworth, A. The Profession and Practice of Health Education / A. Bedworth, B. Bedworth. – WM. Brown Publishers, 2001. – 472 p.
5. Graham, George Children moving: a reflective approach to teaching physical education / George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker. – 5 th ed. Mayfield Publishing Company, 2001. – 540 p.
6. World Health Organization. The World Health Report, 1995 : Bringing the Gaps. – Geneva : WHO, 1995. – 12 p.

УДК: 378.4.147.016:796

Белих С. І.
Донецький національний університет

СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ДОНЕЦЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

У статті розглядаються результати експериментальної перевірки концепції та програми особистісно орієнтованого фізичного виховання, яка була проведена в Донецькому національному університеті.

Ключові слова: контрольна та експериментальна групи, програма особистісно орієнтованого фізичного виховання, фізична підготовленість.

Белих С. И. Становление личностно ориентированного физического воспитания студентов в донецком национальном университете. В статье рассматриваются результаты экспериментальной проверки концепции и программы личностно ориентированного физического воспитания, которая была проведена в Донецком национальном университете.

Ключевые слова: контрольная и экспериментальная группы, программа личностно ориентированного физического воспитания, физическая подготовленность.

Byelykh Sergiy Becoming personally oriented physical education students at Donetsk National University. The article deals with the results of experimental verification of the concept and program of personally oriented physical education, which was held in Donetsk National University. Operational and established pedagogical conditions of realization of personality oriented approach and assessment of physical fitness of students of experimental (160 boys and girls) and control groups (also for 160 boys and girls) at the beginning of the experiment (in September 2012.) The features of the construction of the physical education process in the experimental group. They consisted of a gradual (from athletic to literacy education) the formation of physical training of the person; to use technology NLF; The use of selective, level differentiation based on an objective assessment of the teacher of the department of physical education and sport level of physical culture of the individual student, and elective based on the individual student's choice depth development of theoretical and methodical maintenance of discipline. The concept and program of individually oriented physical education in Donetsk National University developed in accordance with the Laws of Ukraine "On physical culture and sport", "On Higher Education", taking into account national and international experience. This concept is designed in accordance with the "Blueprint for the development strategy of Donetsk National University in 2012-2014.". Among the various technologies used complex outlines key: • social; • pedagogical; • psychological; • physical education and sports; • sports and recreation.

Key words: control and experimental groups, the program personally oriented physical education, physical fitness.

Вступ. Концепція та програма особистісно орієнтованого фізичного виховання в Донецькому національному університеті розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. Дана концепція створена відповідно до «Концептуальних основ стратегії розвитку ДонНУ на 2012-2014 рр.». Серед використаного комплексу різноманітних технологій виділяються основні. Соціальні, які спрямовані, в основному, на забезпечення умов для формування здорового способу життя студентів, а також на завдання ціннісних орієнтирів і нормативних уявлень про ЗСЖ. Дані технології мають інформаційно-просвітницьку, соціально-підтримуючу, організаційно-досугову та спортивно-розвиваючу спрямованість. Педагогічні технології спрямовані на інформування, оволодіння вміннями і навичками ЗСЖ за допомогою застосування універсальних інноваційних, переважно інтерактивних технологій. Психологічні технології забезпечують особистісне зростання, формування системи цінностей і мотивацій до оволодіння ЗСЖ. Метою психологічного компонента здоров'яформуючої діяльності є розвиток певних особистісних і соціальних компетенцій, що сприяють досягненню і підтримці здорового стану. Ці технології реалізуються як в ході занять з «Фізичного виховання» у навчальних групах, так і в період індивідуальних консультацій в процесі особистісно орієнтованого фізичного виховання. Фізкультурно-спортивні та фізкультурно-оздоровчі технології спрямовуються на розвиток ефективних профілактичних стратегій. У результаті їх використання утворюється система профілактики гострих і хронічних соматичних, інфекційних, нервово-психічних і стоматологічних патологій, соціально-значущих розладів - це куріння, вживання алкоголю і легких наркотиків, а також зараження ВІЛ (СНІД), туберкульозом та ін. [6–10]

Мета роботи - експериментальна перевірка концепції та програми застосування технологій особистісно орієнтованого фізичного виховання.

Результати досліджень. Створені і задіяні педагогічні умови реалізації особистісно орієнтованого підходу і оцінка показників фізичної підготовленості студентів експериментальної (по 160 юнаків і дівчат) і контрольної груп (також, по 160 юнаків та дівчат) на початку експерименту (у вересні 2012 р.), визначили особливості побудови процесу фізичного виховання