



Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти

Отравенко О. В.

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна

Анотація. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. У статті особлива увага приділяється теоретичному обґрунтуванню педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. Визначено, що здоров'язбережувальна компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я. Нами виявлені наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді: забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів та студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя; створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами; розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді з впровадженням методики проведення розтягувань та дихальних вправ.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, педагогічні умови, учні, студенти, ступенева освіта.

Аннотация. Отравенко А.В. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности учащейся и студенческой молодежи в условиях многоуровневого образования.

В статье особое внимание уделяется теоретическому обоснованию педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности учащейся и студенческой молодежи в условиях многоуровневого образования. Определено, что здоровьесберегающая компетентность – это комплекс знаний, умений, отношений и ценностей, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Нами выявлены следующие педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности учащейся и студенческой молодежи: обеспечение взаимосвязи теоретической и практической подготовленности учащихся и студентов с помощью системного формирования теоретических знаний о состоянии здоровья и сознательного ведения здорового образа жизни; создание здоровьесберегающей среды, направленной на воспитание сознательного и бережного отношения к собственному здоровью, положительное отношение учащихся и студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; разработки системы средств, направленных на формирование здоровьесберегающей компетентности учащейся и студенческой молодежи с использованием методики проведения упражнений на растяжку и дыхательных упражнений.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, педагогические условия, ученики, студенты, многоуровневое образование.

Abstract. Olena Otravenko Pedagogical Conditions for the Formation of Health Saving Competence in Students in Terms of Multilevel Education. The article pays special attention to theoretical substantiation of educational conditions for the formation of health saving competence in students in terms of multilevel education. It has been determined that health saving competence is a set of knowledge, skills, relations and values, focused on saving and strengthening of health. We found the following educational conditions for the development of health saving competence in students: interrelation of theoretical and practical preparation of students with the help of systemic development of theoretical skills on the state of health and conscious keeping of healthy lifestyle; creation of health saving environment, directed at the formation of conscious and careful relation to own health, positive attitude in students for doing physical exercises on their own; development of the system of means, focused on the development of health saving competence in students using techniques of doing stretching and breathing exercises.

Keywords: health saving competence, educational conditions, students, multilevel education.



Актуальність теми обумовлена сучасним рівнем розвитку освіти, який у значній мірі актуалізує педагогічні проблеми, пов'язані з формуванням здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнівською та студентською молоддю навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури та свідомого ведення здорового способу життя. Враховуючи негативні тенденції в стані здоров'я населення України, внаслідок соціально-економічних та екологічних проблем, державна стратегія суспільства спрямована на створення здоров'язбережувального освітнього середовища

Питанням здоров'язбереження присвячені праці Ю. Д. Бойчук [1], С. С. Ермакова [2], Ж. Л. Козіної [3], Ю. М. Носко [4], В. М. Оржеховської [5], О. В. Отравенко [6], які засвідчили зростаючий інтерес до проблеми дослідження.

Робота виконана згідно з темою, передбаченою планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти.

Методи дослідження: *теоретичний* аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури для обґрунтування сутності поняття «здоров'язбережувальна компетентність»; педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти.

Основний зміст роботи. Останнім часом обґрунтоване занепокоєння викликає стан здоров'я дітей та молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання у 2,5 рази. Негативно впливає на стан здоров'я учнів та студентів зниження рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, обумовлені недостатністю самостійних занять фізичними вправами, порушення норм здорового способу життя [2,3].

Навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки містить у собі передачу знань, умінь і навичок, які сприяють

формуванню уяви про здоров'язбереження, гармонійне поєднання духовного та фізичного розвитку, що допоможе надалі учасникам педагогічного процесу охороняти і зберігати як своє власне здоров'я так і здоров'я оточуючих людей [5].

Здоров'язбережувальна компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я. Більшість дослідників розглядають компетентність здоров'язбереження, як основу буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості [1,4, 6].

Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховний процес пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних, валеологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язбережувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу.

Дискусія. Нами виявлені наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді:

1) забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів та студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя;

2) створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами;

3) розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді з



впровадження методики проведення розтягувань та дихальних вправ.

Щодо першої педагогічної умови – забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів та студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя, зазначаємо, що основним у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді є: наявність знань про стан здоров'я людини, здоровий спосіб життя, фізіологічні та психологічні особливості розвитку, здатність учнів та студентів застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Для реалізації цього завдання було впроваджено в педагогічний процес сучасної школи факультатив «Здоров'я школяра» та у навчально-виховний процес ВНЗ тренінг «Збереження духовного, психічного й фізичного здоров'я учасників педагогічного процесу, як чинник соціалізації особистості», що дозволило учням та студентам ознайомитись з усіма аспектами індивідуального здоров'я людини, навчитися усвідомлювати стан свого здоров'я з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей дітей і молоді.

Щодо другої педагогічної умови – створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами, нами було проаналізовано основні напрямки організації навчально-виховного процесу у сучасній школі та ВНЗ.

Прагнучи створити комфортне середовище для всіх учасників педагогічного процесу, необхідно адаптувати досвід шкіл сприяння здоров'я, розробити нові та оновити існуючі навчально-виховні технології. Велика увага має приділятися методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях. З метою підвищення педагогічної майстерності майбутніх учителів, підвищення рівня їх здоров'я та психолого-педагогічної підготовки, адаптації до реалій нового життя в умовах освітнього здоров'язбережувального середовища, було впроваджено:

- елективний курс «Здоров'язбережувальні технології навчання як

основний чинник вирішення навчально-виховної (школа) та науково-методичної проблеми освітнього закладу (ВНЗ) й збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу);

- бесіди «Про шляхи щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій», «Про стан роботи з попередження дитячого травматизму та збереження життя й здоров'я дітей»;

- навчальні дисципліни «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичного виховання учнівської молоді», «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення»;

- самостійні заняття фізичними вправами на основі особистісно орієнтованого та диференційованого підходів.

Щодо третьої педагогічної умови розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді з впровадженням методики проведення розтягувань та дихальних вправ, ми дослідили позитивний вплив вправ, які спрямовані на корекцію дефектів постави учнів та студентів.

Наукові дослідження та статистика свідчить, що лише 5-6 дітей з кожних 30, віком від 11 до 14 років, не мають порушень постави [6,7]. Отже, в умовах сьогодення, під час формування здоров'язбережувальної

компетентності учнівської та студентської молоді бажано включати в самостійні заняття фізичною культурою вправи на: розвиток гнучкості та рухомості хребетного стовпа, кульшових і плечових суглобів; створення м'язового корсету; розвиток і удосконалення м'язово-суглобового відчуття через формування стереотипу правильного положення тіла під час ходьби, сидіння, стояння, виконання різних видів діяльності; дихальні вправи.

Слід звернути особливу увагу на правильне дихання, та послідовність і тривалість дій. Розтягування має бути нерізким, без зайвого зусилля. Розтягування може виконуватися як на вдиху, так і на видиху. Не можна виконувати розтягування в швидкому темпі. Отже, ці вправи ефективно впливають на збереження й зміцнення здоров'я учнів та студентів.

Висновки Результати аналізу літературних джерел свідчать, що здоров'язбережувальна компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я.

Визначено, що у 80% дітей і молоді виявлено різноманітні дефекти постави. Значну роль в корекції порушеної постави учнів та



студентів відіграють самостійні заняття фізичними вправами на розтягування у чергуванні з дихальними вправами.

Крім того, пропонуються орієнтири створення освітньо-виховного середовища в сучасній школі та ВНЗ з метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти.

Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшої розробки потребують питання використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання.

Література:

1. Бойчук Ю. Д. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища як проблема сучасної освіти / Ю. Д. Бойчук // Наукові записки Кіровоградського держ. пед. ун-ту імені В. Винниченка. Серія: Пед. науки: зб. наук. праць. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2009. – Вип. 77. – Ч.2. – С. 153–158.
2. Ермаков С. С. Информационные аспекты здоровья и здорового образа жизни в электронном научном пространстве / С. С. Ермаков // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матер. III міжн. наук.-практ. конфер., квітень 2006, м. Харків. – ХНУ, 2006. – С. 59-65.
3. Козіна Ж. Л. Гармоническое сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных спортсменов / Ж.Л. Козіна, В. С. Ашанин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2007. – №1. – С. 152-156.
4. Носко Ю. М. Теоретичні аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій у сучасній школі / Ю.М. Носко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 91, Т. II. – Серія: пед. науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – С. 79 – 83.
5. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29-31.
6. Отравенко О. В. Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій / О. В. Отравенко // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15: зб. наук. пр. / педрада : В. П. Андрущенко (голова) [та ін.]. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) 2014. – С. 249-253.

Інформація об авторах:

Отравенко О.В. – к.п.н., доцент, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна

Поступила в редакцію 24.11.2016