

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ІЩУК ОЛЕНА АНАТОЛІВНА

УДК 796.011.3:[378.016:796] (043)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Митчик Олександр Петрович,
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, доцент кафедри здоров'я і
фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Горашук Валерій Павлович,
Південноукраїнський національний університет
імені К. Д. Ушинського, професор кафедри
біології і основ здоров'я;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Савчук Сергій Ананійович,
Луцький національний технічний університет,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 1 липня 2015 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 30 травня 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. В останні десятиліття проблему здоров'я людини в широкому розумінні світова спільнота відносить до кола глобальних. Серед причин зниження стану здоров'я є соціально-економічні й екологічні чинники, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження та недостатню рухову активність молоді. Незаперечний той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я молоді, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя.

Дослідники Г. Л. Апанасенко (2005), Е. Г. Буліч, І. В. Муравов (2002), В. Н. Волков (2006), Д. Н. Давиденко (2005) відзначають, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до здоров'я можна виділити такі: незнання особливостей свого розвитку та відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі. Тривогу викликає несформованість у студентів стійкої мотивації на тривале, здорове життя, відсутність спеціальних знань, переконань у необхідності додержання здорового способу життя, нездатність обмежити вплив руйнівних чинників, що призводять до втрати здоров'я. Випускники вищих навчальних закладів не мають достатньо знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, у них не повною мірою сформовані навички здорового способу життя (В. П. Горащук, 2004; О. Д. Дубогай, 2007; Н. Н. Завидівська, 2013).

Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел дозволив визначити значний досвід, накопичений у теорії і практиці збереження і зміцнення здоров'я (В. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier, 2013; В. І. Глухов, 2010; Д. Н. Давиденко, 2005; С. А. Савчук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2010; А. В. Магльований, 2012; Н. С. Пангелова, 2014; І. В. Поташнюк, 2012; О. А. Томенко, 2010). У наукових працях обґрунтовано методики формування культури здоров'я (Л. І. Безугла, 2009; О. Г. Гладошук, 2008; В. П. Горащук, 2004; Л. О. Іваненко, 2013; О. В. Кабацька, 2011), визначено основні умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища (Н. О. Белікова, 2012; В. М. Оржиховська, 2011; О. І. Холодний, 2013; Ю. Ю. Цюпак, 2013), розроблено вимоги до здоров'язбережувальної діяльності, рекомендовано програми зміцнення здоров'я молоді засобами фізичної активності (В. Bergier, A. Tsos, J. Bergier, 2014; Е. Biernat, 2011; W. Panczyk, 2010; І. А. Салук, 2010; А. Г. Сухарев, 1991; Г. В. Толчєва, 2013). Результатом навчальної діяльності є формування здоров'язбережувальної компетенції (Н. А. Башавець, 2013; Т. Є. Бойченко, 2008; Д. Є. Воронін, 2006; О. Є. Хайло, 2014). Проте у сучасній науковій літературі недостатньо обґрунтовані відомості щодо складників, показників і критеріїв здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів.

Студіювання наукових джерел, нормативно-правових документів, практики фізичної культури у вищих навчальних закладах дає змогу виявити суперечності, які посилюють актуальність робити, а саме:

- між рівнем сучасних вимог суспільства до стану здоров'я молоді та практикою фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- між запитом освітньої галузі й потенційними можливостями фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- між потребою формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів і відсутністю психолого-педагогічного забезпечення такої діяльності.

Потреба розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне та практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер держреєстрації 0112U002160). Роль автора полягає в розробці методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 10 від 30.04.2010 р.) та узгоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 15.06.2010 р.).

Мета дослідження – обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Завдання дисертаційної роботи:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній та медико-біологічній літературі.
2. Визначити зміст і основні компоненти здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів.
3. Здійснити діагностику стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції студенток вищих навчальних закладів.
4. Розробити методику формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – методика формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Поставлені завдання зумовили вибір **методів дослідження:**

- *теоретичні* – вивчення психолого-педагогічних та медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я, здоров'язбереження та фізичного

виховання у системі вищої освіти – дали змогу систематизувати базові поняття з досліджуваної проблеми й окреслити сутність здоров'язбережувальної компетенції студентів;

– *емпіричні* – спостереження за навчально-виховною діяльністю, аналіз її результатів, анкетування, тестування (для виявлення рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності); педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) – дозволив виявити стан та особливості формування здоров'язбережувальної компетенції студентів, апробувати методику формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання;

– *статистичні* – сприяли якісно-кількісному аналізу експериментальних даних, перевірці достовірності одержаних результатів.

Дослідження проводили протягом чотирьох **етапів**:

– *аналітико-констатувальний етап* (2009–2010 рр.) сприяв обґрунтуванню проблеми й розробці інструментарію дослідження;

– *пошуковий етап* (2011–2012 рр.) був спрямований на проведення діагностики стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів та розробку методики її формування;

– *формувальний етап* (2012–2013 рр.) передбачав експериментальну перевірку ефективності запропонованої методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання;

– *узагальнювальний етап* (2014 р.) – аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробація результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальну роботу здійснювали на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького національного технічного університету. На різних етапах дослідження взяли участь 480 студентів.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* обґрунтовано сутність ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів;

– *уперше* розроблено методику формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів під час фізичного виховання, до якої входять мета, завдання, принципи, педагогічні умови, методи, засоби, форми й етапи навчання;

– *уточнено* зміст здоров'язбережувальної компетенції як системи цінностей, знань, умінь і навиків, рівня фізичного стану, що забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності, визнання здоров'я як найважливіші цінності людського буття;

– *доповнено* відомості про стан та динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей студенток вищих навчальних закладів.

– *подальшого розвитку* набули положення щодо чинників, які впливають на здоров'язбережувальну компетенцію студентів.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й методичні рекомендації, розроблені автором, впроваджено в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання студентів.

Розроблена методика впроваджена у практику фізичного виховання студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (довідка про впровадження № 21-15/1796 від 31.05.2013 р.), Луцького інституту розвитку людини Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (№ 41 від 29.05.2013 р.), Луцького національного технічного університету (№ 22-01/123 від 20.11.2014 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (№ 03-31/02/3987 від 11.12.2014 р.).

Матеріали дослідження також можуть бути використані в підготовці фахівців фізичного виховання під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка».

Особистий внесок автора полягає в узагальненні теоретичних положень, що характеризують особливості фізичного виховання як засобу здоров'язбереження, теоретичному обґрунтуванні та практичній реалізації методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів; визначенні її функцій та компонентів, що дають змогу ширше окреслити їхню роль і місце в системі суспільних явищ. У працях, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їхнє обґрунтування.

Достовірність результатів дослідження й основних висновків дисертаційної роботи забезпечували теоретичне й методологічне обґрунтування основних положень, застосування комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження, які відповідають його меті й завданням, репрезентативна вибірка учасників педагогічного експерименту та його результати, об'єктивність критеріїв оцінки кількісних та якісних показників експериментальних даних, підтвердження основних ідей унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, результати дисертації виголошено й обговорено на *п'яти Міжнародних науково-практичних конференціях*: «Молода спортивна наука України» (Львів, 2006), «Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти» (Ірпінь, 2006), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011); «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012); «Педагогіка і психологія в епоху глобалізації» (Будапешт, 2014); щорічних наукових доповідях професорсько-викладацького складу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Публікації. Основні результати дослідження опубліковано у 10 наукових працях, із яких 7 – у наукових фахових виданнях України, 2 – у закордонних періодичних виданнях, 1 – методичні рекомендації.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (220 позицій) та чотирьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 208 сторінки. Робота містить 11 рисунків і 37 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження, зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; схарактеризовано методи дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну, теоретичне й практичне значення, обґрунтовано вірогідність отриманих результатів; наведено дані про апробацію отриманих результатів.

У **першому розділі «Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів»** проаналізовано сутність фізичного виховання у структурі збереження та зміцнення здоров'я молоді, визначено основні підходи до характеристики й умов формування здоров'язбережувальної компетенції.

Ідеї та висновки науковців філософської (В. Казначеев, 2011; В. А. Самойлович, 2006), психологічної (О. М. Бондаренко, 2004; М. В. Зімкін, 1984; Е. П. Ільїн, 1990), педагогічної (Т. Є. Бойченко, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2005; М. А. Носко, 2000; В. М. Оржеховська, 2009), медичної (М. М. Амосов, 2002; Г. Л. Апанасенко, 2005; І. І. Брехман, 1990) галузей свідчать про наполегливі пошуки способів розв'язання проблеми збереження і зміцнення здоров'я населення засобами фізичної активності. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують імунобіологічні властивості організму, стійкість до захворювань, формують компенсаторні функції, стимулюють обмін речовин, ендокринну систему, підтримують фізичну та розумову працездатність, позитивно впливають на психоемоційну сферу, покращують настрій (Р. М. Баєвський, 1989; Я. С. Вайнбаум, 2003; Н. Д. Граєвська, 1975; Е. Г. Мільнер, 1991; І. В. Мурашов, 1989).

У сучасних дослідженнях наголошують, що оздоровчий, освітній і виховний вплив фізичних вправ має спрямовуватися на формування інтегрального стану, який забезпечує комфортне й результативне функціонування особистості. У зв'язку з цим науковці новим концептуальним орієнтиром освіти визначають компетентнісну парадигму (О. П. Аксьонова, 2010; Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко, О. І. Локшина, 2004; В. М. Вороніна, 2006; В. М. Ірхін, 2008; О. Є. Хайло, 2014). Реалізація цього підходу передбачає формування під час навчання ключових компетенцій.

Ґрунтуючись на результатах наукових досліджень О. П. Аксьонова (2010), Н. О. Белікової (2012), Д. Є. Вороніна (2006), В. П. Горащука (2004), В. М. Ірхіна (2008), В. М. Оржеховської (2011), І. В. Поташнюк (2012) та власних даних,

було визначено, що здоров'язбережувальна компетенція – це система цінностей, взаємозв'язаних і взаємозумовлених знань, умінь і навиків, рівня фізичного стану, що забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності, визнання здоров'я як найважливішої цінності людського буття.

На основі проведеного аналізу визначено чинники впливу на здоров'язбережувальну компетенцію студентів (рис. 1).

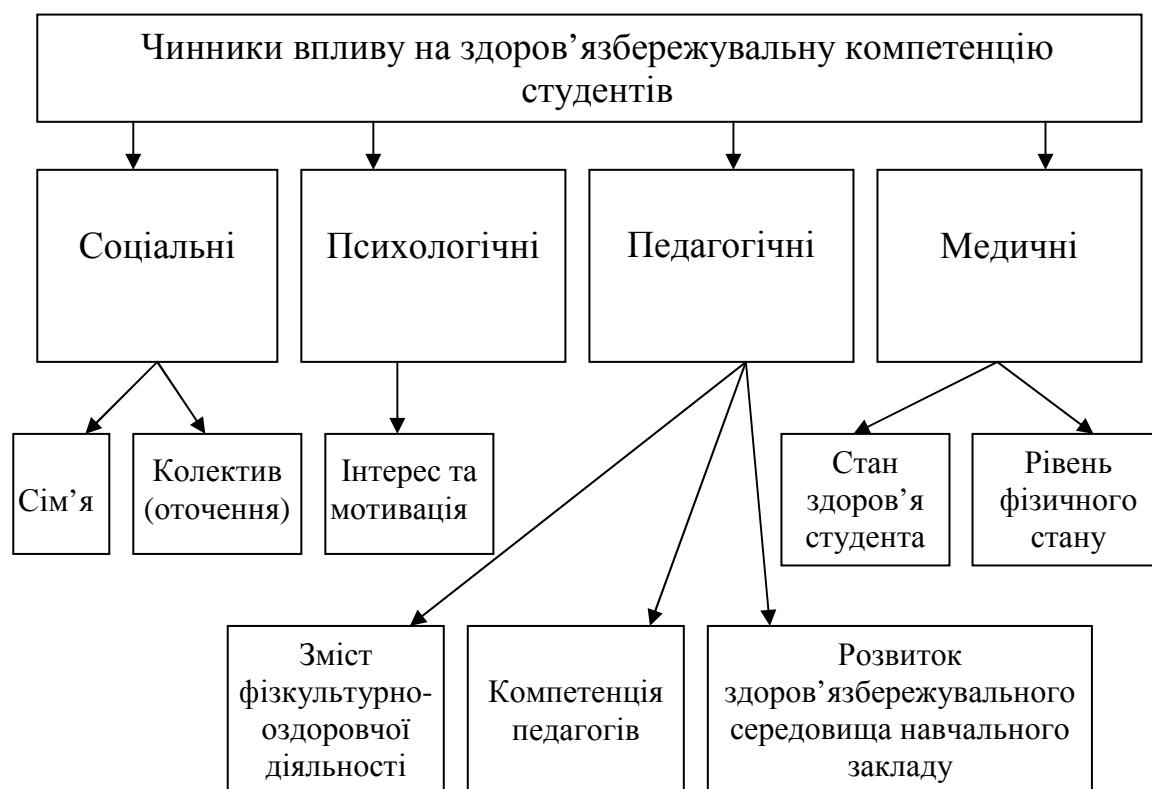


Рис. 1. Чинники впливу на формування здоров'язбережувальної компетенції студентів

Серед соціальних чинників варто виділити домінантний вплив сім'ї та колективу, який оточує суб'єкта. Інтерес та мотивація до фізичної активності займає чільне місце у структурі психологічних чинників. До медичної групи входять показники здоров'я та фізичного стану студентів. Із педагогічних доцільно виокремити зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності, компетентність педагогів і роль здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище вищого навчального закладу ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що сприяють здоров'ю, застосування форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу, наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять, обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки.

Другий розділ «Діагностика стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів» присвячений висвітленню результатів констатувального експерименту.

Результати дослідження дозволили обґрунтувати основні компоненти (ціннісний, когнітивний, діяльнісний) здоров'язбережувальної компетентності студентів (рис. 2).



Рис. 2. Основні компоненти здоров'язбережувальної компетенції

Ціннісний компонент здоров'язбережувальної компетенції передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів.

Дослідження засвідчує, що рівень інтересу до фізичної культури у студенток університету відповідає середньому показнику. Під час навчання простежуємо тенденцію до зниження інтересу в молоді і появою таких, у яких він відсутній узагалі. Отримання добрих оцінок – один із головних мотивів у студенток до занять із фізичного виховання в університеті. Більшість дівчат обмежують свою рухову активність лише обов'язковими навчальними заняттями з фізичного виховання.

За окремими психологічними показниками спостерігаємо негативну тенденцію розвитку в студентів таких станів, які можуть призвести до погіршення рівня здоров'я або несуть пряму загрозу йому. Зокрема, за шкалою фрустрації осіб, які не мають високої самооцінки, стійкі до невдач і не бояться труднощів, ми виявили 50 % серед студентів першого курсу навчання, 66,6 % – другого, 42,6 % – третього та 59,6 % – четвертого. Середній рівень фрустрації мають найбільше студентки першого курсу навчання – 47,9 %, другого – 27,7 %, третього – 53,7 % та четвертого – 40,4 %. За отриманими результатами методики САН було виявлено, що за шкалою «Самопочуття» сприятливий стан спостерігаємо у 30,3 %

опитаних студентів, 29,4 % – нормальний та 62,3 % – несприятливий. За шкалою «Активність» розподіл студентів за станом такий: 29,4 % – сприятливий, 24 % – середній та 34,6 % – несприятливий. За шкалою «Настрій» 35 % студенток належать до таких, які мають чудовий настрій, 29,4 % – нормальний та 35,6 % – поганий.

Когнітивний компонент передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Результати дослідження засвідчують низький рівень теоретичної підготовленості студенток вищого навчального закладу з основних розділів знань, які необхідні для формування достатнього рівня здоров'язбережувальної компетенції.

Діяльнісний компонент характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язбережувальній діяльності; використанням сформованих знань, умінь, навичок у самостійній роботі студентів із фізичного виховання. Діяльнісний компонент забезпечує успішне виконання здоров'язбережувальної діяльності й вирізняється належним рівнем фізичного стану та здоров'я. Фізичний стан – це інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

Результати дослідження фізичного розвитку дівчат демонструють, що довжина тіла становить 162,4–165,6 см, маса тіла – 52,2–56,4 см, окружність грудної клітки в стані спокою – 81,5–87,3 см, на вдиху – 84,8–91,0 см, на видиху – 79,3–85,7 см. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку студенток практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду.

Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники фізичної підготовленості студенток низькі. Зазначимо, що з першого до другого курсу навчання у дівчат простежується тенденція підвищення фізичної підготовленості на 3,8–18,5 % (залежно від курсу навчання). Потім відбувається певна стабілізація результатів із наступним їх зниженням (до 28,4 %) на четвертому курсі навчання.

Середньогрупові показники діастолічного і систолічного артеріального тиску студенток університету перебувають у межах вікових норми. Водночас, підвищений артеріальний систолічний тиск мають 19 % студенток першого, 12,82 % другого, 5,7 % третього та 24,5 % четвертого курсів навчання. Частота серцевих скорочень у студенток – в межах 77,4–87 уд./хв. Проте значна кількість дівчат мають тахікардію (на третьому та четвертому курсах навчання таких осіб понад 50 %).

Отже, ціннісний, когнітивний та діяльнісний складники здоров'язбережувальної компетенції студенток не повною мірою відповідають вимогам повноцінної здоров'язбережувальній діяльності, що вимагає додаткового наукового пошуку.

У третьому розділі «**Науково-методичні основи реалізації методики формування здоров'язбережувальної компетенції студенток у вищих навчальних закладах**» розкрито результати формувального експерименту.

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження, була розроблена методика формування здоров'язбережувальної компетенції студентів що охоплює дотримання визначеної мети, завдань, принципів, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання (рис. 3).

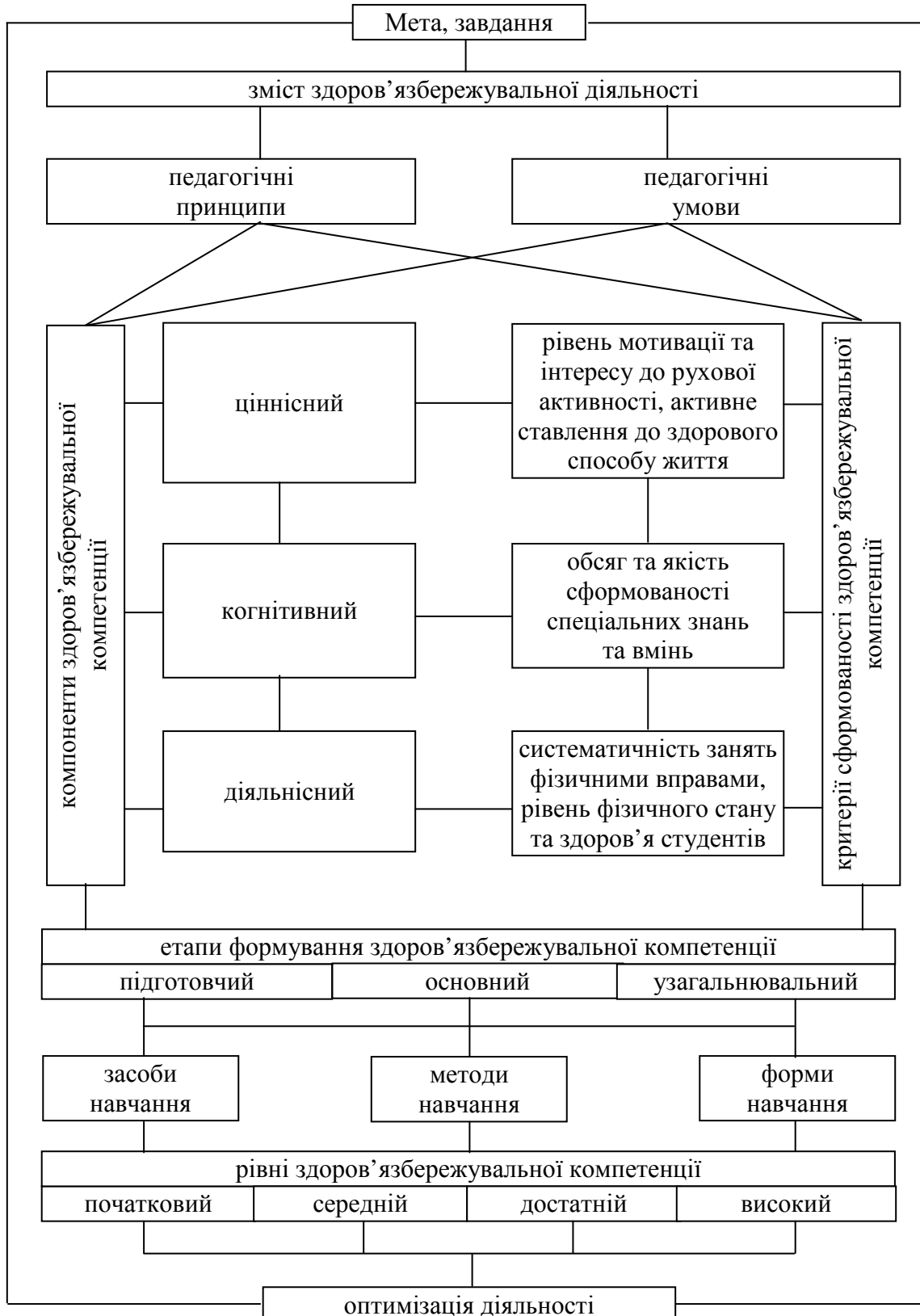


Рис. 3. Структура методики формування здоров'язбережувальної компетенції

Мета формування здоров'язбережувальної компетенції передбачає розвиток у студенток особистісних якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, фізичної активності, що забезпечують високий рівень життєдіяльності. Ефективне формування здоров'язбережувальної компетенції може відбуватися лише в умовах здоров'язбережувальної діяльності, яку розглядають як специфічну форму людської активності, що здійснюється в умовах здорового способу життя. В основі розробленої методики лежить формування ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів здоров'язбережувальної компетенції студенток.

До основних педагогічних умов формування у студентів здоров'язбережувальної компетенції належать особистісно-діяльнісний підхід, безперервність навчально-тренувального процесу, орієнтація на самовиховання та саморозвиток, міждисциплінарна інтеграція, створення атмосфери співпраці й узаємонавчання.

Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів здійснюють протягом трьох етапів: підготовчого, основного й узагальнювального. На першому етапі – формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності – у студентів виховують розуміння значення самостійних занять фізичними вправами, стійкий інтерес і мотивація до виконання фізичних вправ та здорового способу життя. На другому етапі створюють систему знань, умінь і навичок із фізичної культури, формують вміння самостійного виконання фізичних вправ, побудови програм оздоровчого тренування. Третій етап передбачає використання сформованих знань, умінь і навичок у самостійній руховій активності, залучення, засвоєння правил і технологій оздоровчого тренування, накопичення практичного досвіду виконання фізичних вправ.

Ефективність реалізації завдань здоров'язбережувальної компетенції залежала безпосередньо від ефективної педагогічної взаємодії викладача та студентів, що створювала ситуацію взаємодовіри, високу емоційну активність занять.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування здоров'язбережувальної компетенції проводили педагогічний експеримент зі студентками Східноєвропейського національного університету імені Лесі України. Всього були задіяні 247 студенток, із яких 125 осіб склали експериментальну групу, а 122 – контрольну групу.

Результати дослідження дозволили констатувати, що студентки експериментальних груп мають вірогідно переважальні показники високого, вище середнього інтересу до фізичного виховання (табл. 1). Лише 2,04 % студентів оцінили свій рівень інтересу до фізичного виховання як нижчий від середнього. У контрольній групі значно більший відсоток студентів із низьким, нижчим від середнього інтересом до виконання фізичних вправ. Крім того, у контрольній групі збереглися студенти з негативним ставленням до фізичного виховання (2,5 %).

Таблиця 1

Рівень інтересу до фізичного виховання студенток експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Експериментальна група (<i>n</i> = 125)	Контрольна група (<i>n</i> = 122)
Високий	39,80	19,5
Вище середнього	28,30	22,5
Середній	29,86	32,5
Нижче середнього	2,04	6,0
Низький	–	8,5
Інтерес відсутній	–	8,5
Ставлення негативне	–	2,5

Виконання тестів засвідчило відмінності відповідей у кількісному і якісному співвідношенні між представниками експериментальної та контрольної груп. Студентки експериментальної групи активніше і старанніше відповіли на запитання, давали повні та розширені відповіді, пояснюючи значення фізичного виховання для здоров'я і життєдіяльності людини (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень знань із фізичної культури студенток експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Розділ знань	Група студенток		Вірогідність різниці, <i>P</i>
	експериментальна (<i>n</i> = 125)	контрольна (<i>n</i> = 122)	
Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами	4,54 ± 0,04	3,46 ± 0,04	< 0,05
Значення фізичних вправ для здоров'я людини	4,52 ± 0,05	3,54 ± 0,04	< 0,05
Згубність шкідливих звичок	4,58 ± 0,08	3,68 ± 0,06	< 0,05
Правила безпеки під час виконання фізичних вправ	4,48 ± 0,07	3,59 ± 0,08	< 0,05
Вимоги до рухового режиму	4,35 ± 0,07	3,32 ± 0,06	< 0,05
Методика виконання самостійних занять	4,51 ± 0,05	3,45 ± 0,04	< 0,05
Реакція організму на різні фізичні навантаження	4,41 ± 0,06	3,25 ± 0,08	< 0,05
Основні прийоми самоконтролю	4,35 ± 0,04	3,32 ± 0,07	< 0,05
Перша допомога при травмах	4,42 ± 0,05	3,28 ± 0,06	< 0,05
Правила виконання домашніх завдань	4,34 ± 0,07	3,32 ± 0,07	< 0,05
Вплив занять фізичними вправами на організм людини	4,46 ± 0,04	3,21 ± 0,05	< 0,05
Правила лікарського контролю і самоконтролю	4,54 ± 0,05	3,36 ± 0,04	< 0,05
Середній рівень сформованості знань	4,41 ± 0,06	3,36 ± 0,05	< 0,05

За результатами фізичної підготовленості студентки експериментальної групи вірогідно ($P < 0,001$) переважають своїх ровесниць із контрольної за розвитком витривалості, гнучкості та сили (табл. 3). За іншими показниками вірогідної різниці не виявлено. Ми пояснюємо такий стан спрямованістю фізичних вправ на розвиток аеробних, силових, швидко-силових можливостей, а також гнучкості, що забезпечувало здоров'язбережувальну основу навчального процесу і самостійних занять.

Таблиця 3

Фізична підготовленість студенток експериментальних і контрольних груп після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показник	Експериментальна група ($n = 125$)	Контрольна група ($n = 122$)	Вірогідність різниці, P
Біг 2000 м, хв, с	$10,16 \pm 0,08$	$12,27 \pm 0,0$	$< 0,001$
Нахил вперед з положення сидячи, см	$20,32 \pm 0,56$	$16,9 \pm 0,54$	$< 0,001$
Стрибок у довжину з місця, см	$189,4 \pm 3,04$	$173,2 \pm 2,8$	$< 0,001$
Човниковий біг 4×9 м, с	$11,1 \pm 0,05$	$11,39 \pm 0,07$	$> 0,05$
Підйом у положення сидячи, разів	$41,2 \pm 1,32$	$32,1 \pm 1,41$	$< 0,001$

Отже, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів під час фізичного виховання, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел дозволив визначити значний досвід, накопичений у теорії і практиці збереження та зміцнення здоров'я. У наукових працях обґрунтовано методики формування культури здоров'я, визначено основні умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища, розроблено вимоги до здоров'язбережувальної діяльності, рекомендовано програми зміцнення здоров'я молоді засобами фізичної активності.

У наукових працях констатовано, що ефективним способом зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є організація навчально-виховного процесу на основі компетентнісного підходу, який створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброює засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя

індивіда. Реалізація цього підходу передбачає формування під час навчання ключових компетенцій, зокрема здоров'язбережувальної компетенції. Проте в сучасній науковій літературі недостатньо аргументовано відомості щодо складників та методики формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів.

2. Результати проведених досліджень дозволили констатувати, що здоров'язбережувальна компетенція – це система цінностей, взаємозв'язаних і взаємозумовлених знань, умінь і навиків, рівня фізичного стану, які забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності, визнання здоров'я як найважливіші цінності людського буття.

В основі здоров'язбережувальної компетенції лежать ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти. Ціннісний компонент здоров'язбережувальної компетенції передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки та емоційних станів. Когнітивний компонент сприяє сформованості у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Діяльнісний компонент характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язбережувальній діяльності; використанням сформованих знань, умінь, навичок у самостійній роботі студентів із фізичного виховання. Діяльнісний компонент забезпечує успішне виконання здоров'язбережувальної діяльності й вирізняється належним рівнем фізичного стану та стану здоров'я.

3. Для діагностики стану здоров'язбережувальної компетенції характерні такі особливості:

- під час навчання простежено тенденцію до зниження інтересу молоді до фізичного виховання і появою таких, у яких він відсутній. Більшість студенток обмежують свою рухову активність лише обов'язковими навчальними заняттями з фізичного виховання;

- спостережено негативну тенденцію розвитку у студентів таких станів, які можуть призвести до погіршення здоров'я або несуть йому пряму загрозу. Зокрема, лише 42,6–59,6 % осіб стійкі до невдач і не бояться труднощів, 62,3 % респондентів мають несприятливий емоційний стан, 35,6 % – погане самопочуття і настрій;

- рівень сформованості у студенток здоров'язбережувальних знань низький і перебуває в межах 2,45–3,28 балів. Протягом навчання в університеті рівень зазначеної групи знань вірогідно не змінюється;

- фізичний стан визначають особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та стан здоров'я людини. Результати дослідження засвідчили, що показники фізичного розвитку дівчат загалом перебувають у межах вікових норм і під час навчання практично не змінюються, що зумовлюється фізіологічними механізмами вікового періоду.

Середньогрупові показники фізичної підготовленості студенток низькі. З першого до другого курсу навчання в дівчат простежено тенденцію підвищення фізичної підготовленості до 18,5 %. Потім настає певна стабілізація результатів із наступним їх зниженням (до 28,4 %) на четвертому курсі навчання. Підвищений артеріальний систолічний тиск мають 19,0–24,5 % студенток. Частота серцевих скорочень у студенток – в межах 77,4–87 уд./хв. Понад 50 % дівчат мають тахікардію.

Отже ціннісний, когнітивний та діяльнісний складники здоров'язбережувальної компетенції студенток не повною мірою відповідає вимогам повноцінної здоров'язбережувальній діяльності.

4. Результати дослідження засвідчили, що формування здоров'язбережувальної компетенції – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності й систематичної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Методика формування здоров'язбережувальної компетенції розроблена на основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження, що охоплює взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання. В основі розробленої методики лежить формування мотиваційного, когнітивного та діялісного компонентів здоров'язбережувальної компетенції.

5. Апробація розробленої методики в практиці фізичного виховання студентів показала високу її ефективність, що підтверджується зростанням показників здоров'язбережувальної компетенції:

- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальної групи мали високий і вищий від середнього рівні інтересу до виконання фізичних вправ, а в контрольній групі їх значно менше. Крім того, у контрольній групі залишилися студенти, у яких немає інтересу до виконання фізичних вправ або навіть сформовано негативне ставлення до такої діяльності;

- підвищенням кількості осіб, які самостійно виконували фізичні вправи, до 78 % (у контрольній групі цей показник становить лише 18,5 %); 23 % студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції;

- зростанням у студентів експериментальної групи рівня спеціальних знань зі збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання ($P < 0,001$);

- вірогідним підвищенням у студентів експериментальної групи рівня сформованості вмінь планувати самостійні заняття оздоровчими фізичними вправами, дозувати фізичні навантаження, здійснювати контроль і самоконтроль;

- підвищенням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами. Найбільшу різницю простежено за витривалістю, силовими якостями та гнучкістю;
- покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем організму.

Проведене дослідження не розв'язує всі питання означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови раціональних оздоровчих програм занять фізичними вправами залежно від рівня сформованості здоров'язбережувальної компетенції.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Захожий В. В. Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів / В. В. Захожий, О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 39–42.

2. Сапожник О. А. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді / О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 52–55.

3. Сапожник О. А. Особливості мотивації студенток до занять фізичними вправами / О. А. Сапожник // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 554–557.

4. Митчик О. П. Компетентністний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді / О. П. Митчик, О. А. Сапожник // Молодіжний науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – Вип. 5. – С. 81–84.

5. Митчик О. П. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток ВНЗ / О. П. Митчик, О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 40–43.

6. Митчик О. П. Етапи формування здоров'язбережувальної компетенції в студентів ВНЗ / О. П. Митчик, О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту

ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 75–79.

7. Сапожник О. А. Фізичний розвиток студенток навчального закладу / О. А. Сапожник // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, Козіброцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4. – С. 330–334.

б) у закордонних періодичних виданнях

8. Іщук О. А. Науково-методичні основи формування здоров'язбережувальної компетенції студенток вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О. А. Іщук // Fundamental and applied science – 2014 : materials of the X international scientific and practical conference. Volume 9. Pedagogical sciences. – Sheffield science Education LTD, 2014. – S. 3–10.

9. Іщук О. А. Здоров'язбережувальне середовище та фізичне виховання у вищому навчальному закладі як складова в структурі зміцнення здоров'я студентів / О. А. Іщук // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, 2014. – II (17), Issue: 35. – S. 57–60.

в) в інших виданнях

10. Митчик О. П. Фізична культура у загальній та професійній підготовці студента : метод. рек. / О. П. Митчик, О. А. Сапожник. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 48 с.

АНОТАЦІЇ

Іщук О. А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

У дисертації обґрунтовано методику формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Встановлено, що здоров'язбережувальна компетенція – це система цінностей, взаємозв'язаних і взаємозумовлених знань, умінь і навиків, рівня фізичного стану, що забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності, визнання здоров'я як найважливіші цінності людського буття. В основі

здоров'язбережувальної компетенції лежать ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти. Ціннісний компонент здоров'язбережувальної компетенції визначає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки та емоційних станів. Когнітивний компонент передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Діяльнісний компонент характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язбережувальній діяльності; використанням сформованих знань, умінь, навичок у самостійній роботі студентів з фізичного виховання.

Методика формування здоров'язбережувальної компетенції охоплює взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, педагогічних умов, методів, засобів, форм та етапів навчання. Апробація розробленої методики в практиці фізичного виховання показала її ефективність, що підтверджується підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання, збільшенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, зростанням рівня спеціальних знань і вмінь, підвищенням фізичної підготовленості.

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

Ищук Е. А. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

В диссертации обоснованно методику формирования здоровьесберегающей компетенции студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. Установлено, что здоровьесберегающая компетенция – это система ценностей, взаимосвязанных и взаимообусловленных знаний, умений и навыков, физическое состояние, что обеспечивают высокий уровень здоровьесберегающей деятельности, признания здоровья как важнейшей ценности человеческого бытия.

В основе здоровьесберегающей компетенции лежат ценностный, когнитивный и деятельностный компоненты. Ценностный компонент здоровьесберегающей компетенции предусматривает наличие у студентов стойкого интереса и мотивации к здоровьесберегающей деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни, способность к рефлексии, саморегуляции поведения и эмоциональных

состояний. Когнитивный компонент определяет сформированность у студентов системы знаний, умений и навыков, которые обеспечивают крепкое состояние здоровья. Деятельностный компонент характеризуется систематичностью занятий физическими упражнениями; активностью в здоровьесберегающей деятельности; использованием сформированных знаний, умений и навыков в самостоятельной работе студентов из физического воспитания.

Диагностика состояния здоровьесберегающей компетенции характеризуется такими особенностями:

- в процессе обучения прослеживается тенденция к снижению интереса молодежи к физическому воспитанию и появлением таких студенток, в которых он отсутствует вообще. Большинство респонденток ограничивают свою двигательную активность лишь обязательными учебными занятиями по физическому воспитанию;

- наблюдается негативная тенденция развития у девушек таких состояний, которые могут привести к ухудшению здоровья или несут им прямую угрозу. В частности, лишь 42,6–59,6 % лиц стойкие к неудачам и не боятся трудностей, 62,3 % респонденток имеют неблагоприятное эмоциональное состояние, 35,6 % – плохое самочувствие и настроение;

- уровень сформированности у студенток здоровьесберегающих знаний низкий и находится в пределах 2,45–3,28 баллов. На протяжении учебы в университете уровень отмеченной группы знаний достоверно не изменяется;

- физическое состояние определяется особенностями физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и состоянием здоровья человека. Результаты исследования засвидетельствовали, что показатели физического развития девушек в целом находятся в пределах вековых норм и в процессе обучения практически не изменяются, что обуславливается физиологичными механизмами векового периода. Среднегрупповые показатели физической подготовленности студенток низкие. С первого по второй курс обучения у девушек прослеживается тенденция повышения физической подготовленности на 18,5 %. Потом наблюдается определенная стабилизация результатов со следующим их снижением (до 28,4 %) на четвертом курсе обучения. 19,0–24,5 % студенток имеют повышенное артериальное систолическое давление. Частота сердечных сокращений у них находится в пределах 77,4–87 уд./мин. Свыше 50 % девушек имеют тахикардию.

Следовательно ценностная, когнитивная и деятельностная составляющие здоровьесберегающей компетенции студенток не в полной мере отвечает требованиям полноценной здоровьесберегающей деятельности, которая требует дополнительного научного поиска.

Результаты исследования засвидетельствовали, что формирование здоровьесберегающей компетенции – это целеустремленный и структурированный процесс, который охватывает формирование мотивации к здоровьесберегающей

деятельности и систематической двигательной активности, усвоению теоретических знаний и практических умений, повышению физической подготовленности и функциональных возможностей.

Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, практики работы высших учебных заведений, а также системного подхода как методологической основы исследования, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, принципов, педагогических условий, методов, средств, форм и этапов обучения. В основе разработанной методики лежит формирование мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетенции.

Апробация разработанной методики в практике физического воспитания показала ее эффективность, что подтверждается повышением интереса студенток к физическому воспитанию, увеличением количества лиц, которые самостоятельно занимаются физическими упражнениями, ростом уровня специальных знаний и умений, повышением физической подготовленности респондентов.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетенция, физическое воспитание, здоровье, студенты, методика.

Ishchuk O. A. Formation of health retaining competence of university students in the process of physical education. – Manuscript.

Thesis for obtaining the degree in Pedagogical Sciences under specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical education, basics of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2015.

In the thesis paper, the method of forming the health retaining competence among university students in the process of physical education is discussed. It has been established that the health retaining competence is a system of values, interrelated and interdependent knowledge and skills and physical condition that provide a high level of health retaining activities and recognition of health as the most important value of human life. The basis of the health retaining competence consists in value, cognitive and activity components. The value component of the health retaining competence envisions availability of a stable interest and motivation to participate in health retaining activities, active attitude to a healthy lifestyle, the ability to reflection and self-reflection of behavior and emotional states among students. The cognitive component envisions formation of the system of knowledge and skills that ensure strong health among students. The activity component is characterized by systematic exercising; high level of health retaining activities; and use of acquired knowledge and skills in independent work of students relating to physical education.

Methodologys of the health retaining competence formation involves the relationship of all components of the educational process along with compliance with defined goals, objectives, principles, pedagogical conditions, methods, tools, forms and stages of education. Testing of developed methods, which have emerged in the process of physical education, have shown their effectiveness, as evidenced by an increasing interest of students to physical education, increase in the number of people who exercise on their own, increase in the level of special knowledge and skills, and increase in the level of physical preparedness.

Key words: health retaining competence, physical education, health, students, method.

Підп. до друку 28.05.2015 р.
Формат $60 \times 84^{1/16}$. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 2990.