

розвитку науки, економіки, прогресу в цілому, а також на ринок праці. У фахівця з'являється можливість бути керівником команди залучених спеціалістів, він стає управлінцем завдяки своїм умінням, знанням, навичкам, здатності та готовності виконувати конкретні завдання, планувати, проводити аналіз і прогнозувати подальший розвиток свої справи.

**Висновки.** Професійна компетентність містить у собі загальні елементи, необхідні для будь-якої професійної діяльності, та спеціальні структури, які враховують специфіку професії. Тому можна стверджувати, що компетентнісний підхід є інноваційним поглядом на проблему оптимізації системи навчання, підвищення якості освіти завдяки більш чіткій класифікації професійного спрямування фахівця, визначення необхідних якостей, умінь, знань і навичок особистості, які потрібні майбутньому фахівцю, в тому числі інженеру для успішної професійної діяльності та соціалізації в умовах глобалізації суспільства. Цей факт підтверджує широке застосування компетентнісного підходу при формуванні професійної компетентності фахівців у ВНЗ країн Європи та США. Отже, формуючи професійну компетентність майбутнього фахівця, слід розробити модель, у якій обов'язково необхідно враховувати ключові компетенції, визначені світовою науковою спільнотою.

### Література

1. Психология и педагогика : учеб. пособ. / под ред. А.А. Бодалева, В.И. Жукова, Л.Г. Лаптева, В.А. Слостенина. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 585 с.
2. Овчарук О.В. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / О.В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособ. для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., перераб. доп. – М. : Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2003. – 336 с.
4. Сисоева С.О. Інформаційна компетентність фахівця: Теорія та практика формування : навч.-метод. посіб. / С.О. Сисоева, Н.В. Баловсяк. – Чернівці : Технодрук, 2006. – 208 с.
5. Професійна освіта в зарубіжних країнах: порівняльний аналіз : монографія / за ред. Н.Г. Никало, В.О. Кудіна. – Черкаси : Вибір, 2002. – 322 с.
6. Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд) : учеб. пособ. / Е.А. Климов. – М. : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 2003. – 320 с.
7. Андреев А.А. Педагогика высшей школы. Новый курс / А.А. Андреев. – М. : Московский международный институт эконометрики, информатики, финансов и права, 2002. – 264 с.
8. Степко М. Компетентісний підхід: його сутність. Що є прийнятним, а що проблемним для вищої освіти України? / Михайло Степко // Теоретичний та науково-методичний часопис. – 2009. – № 1(32). – С. 43–52.
9. Милорадова Н.Г. Психология и педагогика : учебник / Н.Г. Милорадова. – М. : Гардарики, 2005. – 335 с.
10. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О.В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

СЕМЕНЕЦЬ Н.В., СЕМЕНЕЦЬ М.І.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” та “Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні”, головними завданнями є збереження здоров'я, оптимізація навчального процесу, розробка здоров'язбережних технологій навчання, формування цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Актуалізація проблеми супроводу здоров'я школярів і студентів в освітніх установах пов'язана з негативною динамікою здоров'я покоління, що підростає.

У вищих навчальних закладах України складна ситуація через незадовільний стан фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах і загальноосвітній школі. Виходячи із школи недостатньо фізично розвинутими, студенти перших курсів не підготовлені до виконання необхідних фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання. Більше того, велика їх частина не володіє елементарною технікою виконання тих чи інших фізичних вправ та навчальних нормативів. Викладачі змушені знову вивчати техніку виконання фізичних вправ, тобто виконувати завдання загальноосвітньої школі, а не вдосконалювати фізичні якості, як це передбачено завданнями фізичного виховання вищої школи.

Пристосовуючи фізичні навантаження до знижених функціональних можливостей студентів, викладачі не можуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що фізичне виховання вступає в конфлікт з іншими навчальними дисциплінами, засвоєння яких уповільнюється. Недоліки фізичного виховання не можна надолужити без шкоди для здоров'я студентів та загального навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу можна досягти необхідного здоров'я молоді [3].

Сучасна фізична культура виконує важливі соціальні функції з оптимізації фізичного стану населення, організації здорового способу життя, підготовки до життєвої практики. Вона, як і будь-яка сфера культури, передбачає, перш за все, роботу з духовним світом людини – її поглядами, знаннями та уміннями, емоційним ставленням, ціннісними орієнтаціями, світоглядом в цілому і стосовно тілесної організації зокрема.

**Мета статті** – розкрити особливості використання здоров'язбережних технологій у процесі викладання фізичного виховання.

Здоров'я людини, включає, як відомо, різні складові:

- духовну;
- душевну (психічну);
- фізичну.

Під духовною складовою здоров'я людини слід розуміти цілісність особистості, сформованість у неї гуманістичних ціннісних орієнтацій, що забезпечують гармонійність у спілкуванні з навколишнім світом і самою собою. Духовна складова передбачає розуміння сенсу життя, усвідомлення цінності життя, а також сформованість оптимістичного світосприйняття. Психологічна складова здоров'я означає збалансованість психічних процесів, явищ та адекватні реакції людини на стан зовнішнього й внутрішнього світу. Під фізичною складовою здоров'я розуміють оптимальне функціонування всіх органів і систем організму людини.

Людину та її здоров'я слід розглядати як систему з пірамідальним принципом побудови, у якій виділяються три рівні: верхній – духовний, середній – психічний, нижній – фізичний. У цій системі провідне місце займає вершина – духовна складова здоров'я.

Розуміння здоров'я як багатоскладової системи дає змогу правильно усвідомлювати значення здоров'я в житті людини. Кожен прагне прожити довго. Це можливо тільки за умови високого рівня здоров'я інших членів суспільства. Суспільс-

тво зацікавлене в тому, щоб усі його громадяни були здорові, і тоді вони зможуть принести максимально велику користь у його розвитку [1].

Так, наприклад, коли вчитель доводить учням необхідність піклування про здоров'я, звертаючись до логіки розуму, це є одностороння дія. Навіть якщо він посилається на авторитети філософів, наприклад, Сократа, який казав: “Якщо ти досить розумний, то варто потурбуватись про своє здоров'я, бо здоров'я – це не все, але без здоров'я – все ніщо”. Продуктивним, на наш погляд, є інший підхід – через формування мотивації на здоров'я, через власні переживання, емоції, особистий досвід.

Кожен навчальний заклад стикається з такою проблемою, як звільнені від занять фізвихованням студенти та студенти зі спеціальною медичною групою. В реаліях нашого буття ми розуміємо, що більшість студентів з довідками – це діти, яких свого часу не привчили працювати на заняттях, не навчили виявляти силу волі; яким не змогли прищепити любові до активного способу життя. Але ж ми розуміємо, що кожна людина повинна мати певний мінімум знань з фізичного виховання.

Один учитель фізичної культури сам по собі – хай і з ентузіазмом – погоди не зробить. Навіть введення спеціальних предметів, наприклад, “Здоров'я” або “Валеологія” дасть лише кількісне зрушення, нові можливості, але ситуації не виправить, тому що є ще соціально-політичні, екологічні, генетичні складові здоров'я, та й просто спосіб життя. Тому закликаємо працювати в тандемі з різними фахівцями: вихователями, кураторами, медиками, психологами, біологами, вчителями ОБЖ та інформатики.

Що може бути об'єднувальним чинником усього педагогічного колективу? Сучасні погляди про здоров'язбережні педагогічні технології, які мають такі загальні для всіх вимоги:

- забезпечення мотивації;
- побудова навчання відповідно до закономірностей становлення психічних функцій;
- забезпечення адекватного відновлення сил;
- усвідомлення успішності навчання.

Професіоналізм будь-якого педагога полягає в тому, щоб до конкретного учня підібрати відповідне навантаження. У цьому особливість особистісно-орієнтованого підходу у викладанні [2].

Здоров'я підростаючого покоління – це важливий показник благополуччя суспільства. За даними медичних обстежень і спеціальних опитувань дев'ять із десяти студентів мають відхилення в стані здоров'я, до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку, кожен п'ятий студент зарахований до підготовчої спеціальної медичної групи або взагалі звільненій за станом здоров'я від фізичних навантажень. Наслідком такого стану стає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я та фізичної підготовленості не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва.

Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, лише 5% населення України займаються оздоровчим тренуванням (тоді як у Японії – 80%, в США – 70%) [7].

Тому, виходячи із вище сказаного, ми поставили перед собою такі завдання:

- забезпечити студентів можливість збереження здоров'я за період навчання у ВНЗ;

- сприяти розумінню студентами користі впливу спорту на організм і використання в подальшому житті;
- організовувати роботу з найбільшим ефектом для збереження та зміцнення здоров'я;
- створити умови відчуття у студентів радості в процесі навчання;
- навчити студента жити в гармонії із собою і навколишнім світом;
- виховати культуру здоров'я;
- розвинути творчі здібності;
- мотивація на здоровий спосіб життя;
- навчити студентів використовувати отримані знання в повсякденному житті;
- впровадити інноваційні педагогічні технології;
- спонукати студентів до участі в науково-практичних конференціях.

На базі Криворізького медичного коледжу та Криворізького коксохімічного технікуму було проведено тести для визначення функціонального стану серцево-судинної системи, за основані на реакції відновлення ЧСС після 30 глибоких присідань за 45 секунд (тест Руф'є) у студентів першого (база 9 класів) та другого (база 11 класів) курсів нового набору, які тільки що закінчили школу (табл. 1, 2).

Було протестовано 307 студентів Криворізького медичного коледжу та 108 студентів Криворізького коксохімічного технікуму.

Таблиця 1

**Результати тестування, %**

Навчальний заклад	Курси нового набору	Рівень функціонального стану				
		0–3 високий	4–6 добрий	7–10 середній	11–15 слабкий	>15 незадовільний
Медичний коледж	I	1,5	6,5	10	35	47
	II	1,5	4,1	8,1	20,1	59,2
Коксохімічний технікум	I	0	3,7	9,8	55,5	31
	II	0	3,7	20,4	44,4	31,5

Таблиця 2

**Загальний показник студентів що були протестовані, %**

Навчальний заклад	Рівень функціонального стану				
	0–3 високий	4–6 добрий	7–10 середній	11–15 слабкий	>15 незадовільний
Медичний коледж	1,3	4,9	8,8	30	50
Коксохімічний технікум	0	3,7	14,8	50	31,5

Як бачимо, близько 80% студентів мають слабкий і незадовільний рівень функціонального стану серцево-судинної системи. Цю соціальну проблему потрібно вирішувати на всіх рівнях суспільства, у тому числі освітньому, адже через школу і віщі навчальні заклади проходить усе населення країни, на навчання діти проводять більше часу протягом дня.

Фундамент здоров'я закладається в дитинстві, і це турбота не лише медиків. Здоров'я людини залежить:

- на 50% – від способу життя;
- на 25% – від перебування довкілля;
- на 15% – від спадкової програми;

– на 10% – від можливостей медицини.

Враховуючи вищесказане, в своїй роботі ми дотримуємося здоров'язбережної організації навчального процесу.

Освітній процес повинен мати творчий характер. Включення дитини в творчий процес, пошук рішень служить розвитку людини, знижує стомлення. Це досягається використанням ігрових ситуацій на уроках, проведенням різних форм уроків, секційною роботою, організацією спортивних свят, походів, мультимедійних презентацій видів спорту тощо.

Установка на здоров'я не з'являється сама собою, а формується в результаті педагогічної дії. У вільній ігровій, творчій діяльності через практичні дії виховується мотиваційна основа гігієнічного, статевого, етичного виховання.

Найголовніший результат оздоровчої роботи – студент бере на себе турботу про здоров'я, переймає відповідальність на себе. І тоді медик, педагог, психолог, батько лише сприяють його розвитку, іншими словами, створюють йому необхідні умови, передають відповідні засоби [6].

Підвищити інтерес учнів до занять фізичною культурою є одним із завдань викладача. З цією метою доцільно використовуємо рухливі ігри й естафети з усіх видів спорту. Студентам значно більше подобається грати, ніж примушувати себе активно та наполегливо вчитися. Перед викладачем стоїть завдання грамотно й уміло включати ситуаційно-відповідні рухливі ігри на своїх заняттях. Ігри особливо корисні на етапі початкового освоєння фізичних вправ.

На уроках легкої атлетики студенти не завжди із задоволенням виконують навчальні завдання, особливо коли вони пов'язані з багаторазовим тренувальним повторенням. Ми пропонуємо студентам подібні завдання в ігровій формі. Під впливом ігрового азарту студенти бігають, стрибають, кидають з захопленням, швидше, далі і сильніше, ніж зазвичай зникають комплекси, властиві цілому віку, виконується навантаження в більшому обсязі й невимушено. Захоплюючись грою, вони забувають про свої недоліки та слабкості, часто демонструють результати, неможливі в звичайній діяльності.

Для розвитку прудкості застосовують ігри, що вимагають миттєвої реакції на зорові, звукові сигнали, біг на короткі дистанції за найменший час, спрямовані на випередження суперника. Для розвитку витривалості – ігри, пов'язані з великою витратою сил, з тривалою, безперервною руховою діяльністю, зумовленою правилами гри.

Відомо, що біг – ефективний засіб розвитку витривалості. Під час бігу витрачається багато енергії, посилюється робота органів кровообігу й дихання. Проте не всі форми бігу рівноцінні у вихованні цієї якості. Найбільш високі зрушення в розвитку органів кровообігу й дихання спостерігаються при тривалому бігу, але студенти переживають при цьому неприємні відчуття втоми. Одноманітність тривалого бігу посилює це відчуття. Часто слабовільні хлопці й дівчата припиняють біг, а сильніші втрачають інтерес до бігу на витривалість.

Все це змусило шукати нові форми організації занять бігом, щоб спонукати інтерес до нього й завдяки цьому збільшити обсяг бігових вправ на уроці. У результаті обрано спеціальні ігри, основний зміст яких – біг.

Серед багатьох засобів фізичного виховання атлетична гімнастика займає особливе становище. Вона відрізняється простотою, доступністю, величезним потенціалом для розвитку та вдосконалення фізичних і духовних якостей. Атлетизм – вид

спорту, що сприяє зміцненню здоров'я, виправленню та лікуванню багатьох природжених і набутих захворювань, розвитку фізичних здібностей людини.

Сучасне суспільство невід'ємно пов'язане з процесом інформатизації. Відбувається повсюдне впровадження комп'ютерних технологій. При цьому один з пріоритетних напрямів процесу інформатизації сучасного суспільства – інформатизація освіти. Ця тенденція відповідає цілям вищої освіти, що змінилися, які вимагають оновлення методів, засобів і форм організації навчання.

Інформаційні потоки, що збільшуються, вимагають нового рівня оброблення та осмислення інформації, швидкого й ефективного засвоєння нових прийомів її подання.

Ми маємо всі умови для проведення уроків з комп'ютерною підтримкою: інтерактивна дошка, мультимедійний проектор, комп'ютери, тому в нашу практику включені уроки з комп'ютерною підтримкою.

Найбільш популярними сферами застосування інформаційних технологій у навчанні є здобуття нових знань, контроль знань і самоосвіта. Не один рік використовуємо на теоретичних уроках фізичної культури електронну презентацію.

Урок з використанням електронних презентацій і комп'ютерних тестів вимагає дотримання певних дидактичних принципів і науково-методичних положень, сформульованих у традиційній дидактиці, які наповнюються новим змістом при використанні інформаційних технологій. З цього питання було вивчено матеріал щодо використання ІКТ на уроках. Ми опанували комп'ютерні технології і програму Microsoft Power Point, що дало змогу створити систему уроків з використанням ІКТ із засвоєння теоретичного матеріалу на уроках фізичної культури. Це дало нам можливість при використанні комп'ютерних технологій в освітньому процесі зробити урок цікавішим, наочнішим і динамічнішим.

Проблема створення електронних навчальних посібників з фізичної культури, до яких належать навчальні презентації, на сьогодні дуже актуальна. Це створює умови для здобуття й активізації теоретичних знань з фізичного виховання на основі використання електронних презентацій і комп'ютерних тестів і збільшення динамізму та виразності матеріалу, що викладається. Пропоновані форми приводять до підвищеної мотивації, зростання емоційної виразності уроку. Електронні презентації на теоретичних уроках з фізичного виховання призначені для вирішення ряду педагогічних завдань. Їх використання дає нам змогу значно підвищити продуктивність навчання, оскільки одночасно задіяні зоровий і слуховий канали сприйняття.

Використання тестових комп'ютерних програм на уроках фізичної культури дає змогу об'єктивно оцінити теоретичні знання учнів. Комп'ютерна програма сама наведе безліч прикладів, порахує правильні відповіді й виставить об'єктивну оцінку.

Використання комп'ютерних тестів на теоретичних уроках фізичної культури дає можливість:

- здійснювати реальну індивідуалізацію та диференціацію навчання;
- вносити обґрунтовані зміни до процесу викладання;
- достовірно оцінювати якість навчання й управляти ним.

Лише використання при автоматизованому контролі гарних продуманих запитань здатне позитивно вплинути на навчальний процес. Так, Н.А. Копілова писала про відомого педагога-новатора І.Н. Львіна, який говорив, що учні пам'ятають не відповіді, а запитання і свою реакцію на них - знайдене рішення [4].

Тести можна використовувати на будь-якому етапі навчання. Одні з них покликані оцінити готовність учнів до освоєння нового навчального курсу, інші – допомагають виявити конкретні прогалини в знаннях учнів і спланувати необхідну цілеспрямовану корегувальну роботу, треті дають можливість прогнозувати подальший процес навчання і його результати.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя поки що не займає гідного місця серед головних цінностей сучасної людини. Але якщо ми навчимо дітей цінувати, берегти й зміцнювати своє здоров'я, будемо особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то можна сподіватися, що майбутні покоління будуть більш здорові й розвинені, не лише духовно, а й фізично.

Ми пропонуємо:

- підвищити якість проведення занять на основі використання інформаційних, особистісно орієнтованих, оздоров'язбережних та інших технологій;
- здоров'язбережна діяльність повинна мати психологопедагогічний характер і бути націленою на підвищення якості освіти, а не на заміщення лікувальних установ;
- відмовитися від черезмірної інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання;
- розширити вплив секційної та позааудиторної роботи.

Очікуваний результат:

- внесення обґрунтованих змін до процесу викладання фізичної культури;
- забезпечення можливості збереження здоров'я студентів за час навчання;
- використання студентами здобутих знань у повсякденному житті;
- створення позитивного сприйняття й розуміння користі впливу спорту на організм;
- впровадження нових педагогічних ідей у навчальний процес.

### Література

1. Горашук В. Основні поняття шкільного курсу “Валеологія” / В. Горашук // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 4.
2. Васюкова Г.В. Здоровьезберегающая организация учебного процесса: доклад.
3. Експериментальне дослідження динаміки біологічного віку студентів I курсу національного аграрного університету України / С. Присяжнюк, В. Краснов, С. Гордеева, З. Павлів // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 1. – С. 50.
4. Копилова Н.А. Сотрудничество в деятельности педагогов-новаторов / Н.А. Копилова // Наука, образование, общество [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=19>.
5. Карасёва Т.В. Современные аспекты реализации здоровьезберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 78.
6. Царик А.В. Актуальные проблемы формирования потребности человека в занятиях физической культурой и спортом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Царик. – М, 1984. – С. 18.
7. Кириленко О.Н. Институциональный анализ проблем социального здоровья / О.Н. Кириленко, Е.А. Хаустова // Проблемы развития социологической теории. Трансформация социальных институтов та інституціональної структури суспільства. – К., 2004.