

Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями й життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня спроможність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби – і реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що вимагає розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання в системі фізичного виховання [1].

Багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, та потреба формування в молоді відповідального ставлення до власного здоров'я – з іншого, обумовлюють не нагромадження й розширення здоров'язберігальних методик і технологій навчання а навпаки – конкретизацію, визначеність та ґрунтовність через фундаменталізацію змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Визначальним стає формування фундаментальних загальнотеоретичних здоров'язберігальних знань, методичних умінь і практичних навичок на основі міждисциплінарних зв'язків, інтеграційної та синергетичної складових частин у системі фізичного виховання [3; 6].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язання проблем модернізації сучасної освіти розкрито в наукових розробках І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів проаналізовано в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питання здоров'язбереження на основі теорії й методики фізичного виховання – у роботах О. Дубогай, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Б. Шияна, Т. Круцевич, І. Медведєвої та ін.

Отже, проблему створення й упровадження в систему освіти дітей і молоді новітніх технологій здоров'язбереження розкрито в численних дослідженнях, однак більшість із них сфокусовано лише на окремих питаннях.

Фундаменталізація навчання розглядається у філософських, педагогічних вітчизняних працях (С. Семериков, М. Карлов, Л. Зоріна, З. Решетова). Зроблено спроби вивчати фундаменталізацію як важливий принцип вищої освіти (А. Субетто, В. Філіпов, А. Кочнев, Г. Дутка та ін.). Між тим механізми проектування процесу здоров'язберігального навчання на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування практично не досліджувалися.

Мета роботи – обґрунтування теоретико-методичних засад фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти, розроблення й експериментальна перевірка педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

Для досягнення поставленої мети розв'язувалися **такі завдання:**

- обґрунтувати теоретико-методичні засади фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти у вищій школі;
- розкрити зміст новоствореного інтегративного навчального курсу «Основи здоров'язбереження» для студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування;
- проаналізувати практику використання педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів, розробленої на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У педагогічній системі вищих навчальних закладів різного професійного спрямування під загальною фізкультурно-оздоровчою освітою розуміють безліч взаємопов'язаних структурних організаційних компонентів здоров'язберігального навчання як основи фізичного виховання, об'єднаних єдиною навчальною метою – продовження років повноцінного фізіологічного й інтелектуального здорового

життя людини. Однак у вищих навчальних закладах увагу зосереджено на вивченні студентами дисциплін, що визначатимуть у майбутньому їхню професійну фаховість. У процесі здоров'язберігального навчання потрібно враховувати регламентованість, більше того – обмеженість часу практичних занять, відведеного на фізичне виховання в непрофільних вищих навчальних закладах, психологічні труднощі сприйняття студентами великого обсягу нових абстрактних понять і пропонувати лише той оптимум знань, умінь і навичок, який дасть їм змогу здійснювати позитивну якісну реалізацію засобів фізичної культури в повсякденному житті [4].

Найбільш характерний та необхідний прояв фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти – інтеграція наукових дисциплін сфери людинознавства й розвиток міждисциплінарних зв'язків. Створений нами *міждисциплінарний навчальний курс «Основи здоров'язбереження»* уключає теорію, технологію, тілесно орієнтовану методіку, педагогіку й психологію та ґрунтується на особливостях організації процесу фізичного виховання [2].

Логіка вивчення можливої інтеграції змісту різноспрямованих навчальних програм і власний педагогічний досвід дали підставу пропонувати для об'єднання в єдиний курс такі дисципліни, як теорія й методика фізичного самовдосконалення (рекреація, реабілітація, теорія та методика навчання рухових дій); фізичне виховання (практичне застосування знань – заняття фізичними вправами, будь-яким видом спорту тощо); фізіологія й психологія праці (анатомія, фізіологія, психологія трудових процесів тощо).

Вивчення теорії та методики фізичного самовдосконалення передбачало формування методичних умінь із питань не стільки техніки рухів, скільки вдосконалення психомоторних здібностей для автоматизованого управління механізмами дії (реактивність, оперативність, моторна стабільність, що лежать в основі формування рухових навичок). Особливу увагу зосереджено на розвитку спроможності до дій, пов'язаних із рефлексією, формуванням зважених рішень, що зумовлює розвиток основних рухових умінь. При цьому рефлексію розглянуто як компонент структури діяльності, як механізм самопізнання й саморозуміння, що сприяє формуванню рефлексивності. Іншими словами, навчання спрямовано на зміну якості знань із питань здоров'язбереження та, в підсумку, рівня компетентності й оздоровчої рухової освіченості студентів. Саме це вплинуло на розуміння ними механізмів формування психофізичної природи фізкультурної діяльності та дало змогу усвідомити її впливи на власний організм.

Цикл практичних занять із фізичного виховання передбачав навчання студентів не лише сукупності діагностичних, профілактичних і корекційних заходів, а й демонстрував способи розширення та збагачення рухового досвіду людини для підтримки й збереження власного здоров'я, реалізацію теоретичних знань і рухових умінь із теорії та методики фізичного самовдосконалення. Фактично заняття з фізичного виховання передбачалися як предмет проектування раціоналізації праці й психічного управління в процесі навчання здоров'язбереження на основі знань із фізіології та психології праці.

Фізіологія й психологія праці – розділ, у якому вивчалися зміни, що відбуваються в організмі людини під впливом трудової діяльності, окреслювались і розроблялись заходи раціоналізації праці, що сприяло збереженню працездатності на високому рівні. Студентів навчали заходів збереження власного здоров'я не відокремлено від впливів на організм трудової діяльності, а з урахуванням її спрямування й біомеханічних особливостей, оскільки неможливо розглядати людину поза працею. Такий підхід сприяв формуванню в студентів умінь керувати трудовими процесами так, щоб не завдати шкоди власному здоров'ю.

Вихідним концептуальним положенням і теоретичним підґрунтям фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти є ідея єдності світу. З огляду на це процес навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання – це ноосферний процес, у якому пізнання, свідомість і дії набувають єдиного сенсу з метою формування людини для біосфери. Ноосферизм у змісті фізкультурно-оздоровчої освіти студентів різного професійного спрямування є парадигмою, яка означає використання життєвих сил організму на всіх рівнях буття. Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна трактувати як форму прояву й формування компетенцій і компетентностей. Рівень здоров'язберігальної компетентності студентів в освітньому просторі визначається фундаментальністю змісту непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, є свідченням її якості та показником освіченості студентів у питаннях збереження власного здоров'я. Здатність студентів зберігати, покращувати та підтримувати своє здоров'я – це вищий прояв компетентності, відображення їхньої фізкультурної освіченості.

Організаційно-педагогічні умови навчання здоров'язбереження в умовах фундаменталізації відображають ієрархічні взаємозв'язки між змістовними блоками, а тим аспектом, який підкреслює

значущість усіх підходів, є спеціально визначені принципи. Етапами в процесі навчання здоров'язбереження вважаються діагностичний, адаптаційний, аналітично-коригувальний і підсумковий [2; 5].

Розроблена на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти педагогічна здоров'язберігальна технологія навчання для студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування призначена для формування фізкультурної освіченості в студентів за допомогою об'єднання компонентів змісту фізкультурної діяльності, методичних засобів і психофізіологічних змін в організмі людини в процесі праці (рис.1).

Після навчального року в ЕГ, де навчально-виховний процес із фізичного виховання організовано на основі розробленої автором технології, кількість студентів, які активно займаються фізичними вправами, зросла до 91,3 %, а в КГ – лише до 56,5 %. Отримані дані t -критерію Стьюдента: $t_{емпіричне} = 8,285$, $t_{критичне} = 1,96$ ($8,285 > 1,96$) підтверджують з імовірністю 0,95 (або 95 %) різне ставлення студентів КГ та ЕГ до занять фізичними вправами, що фактично свідчить про різний рівень їхньої фізичної / рухової активності: більш позитивний ефект спостерігається в ЕГ. Лише 4,3 % студентів КГ як до, так і після експерименту вважали свої знання достатніми для того, щоб здійснювати заходи зі збереження власного здоров'я. Водночас після експерименту 95,6 % опитаних ЕГ схвально оцінили отримані знання порівняно із 4,4 % студентів, котрі вважали ці знання достатніми до експерименту. Студенти КГ пропустили 569 год навчальних занять через хворобу, а досліджувані ЕГ – 438 год. На одного студента КГ припадає в середньому 12,3 год, а на одного представника ЕГ – це 9,5 год. У вересні кількість пропущених годин у зв'язку із захворюваннями є практично однаковою (43 год – КГ і 47 – ЕГ).

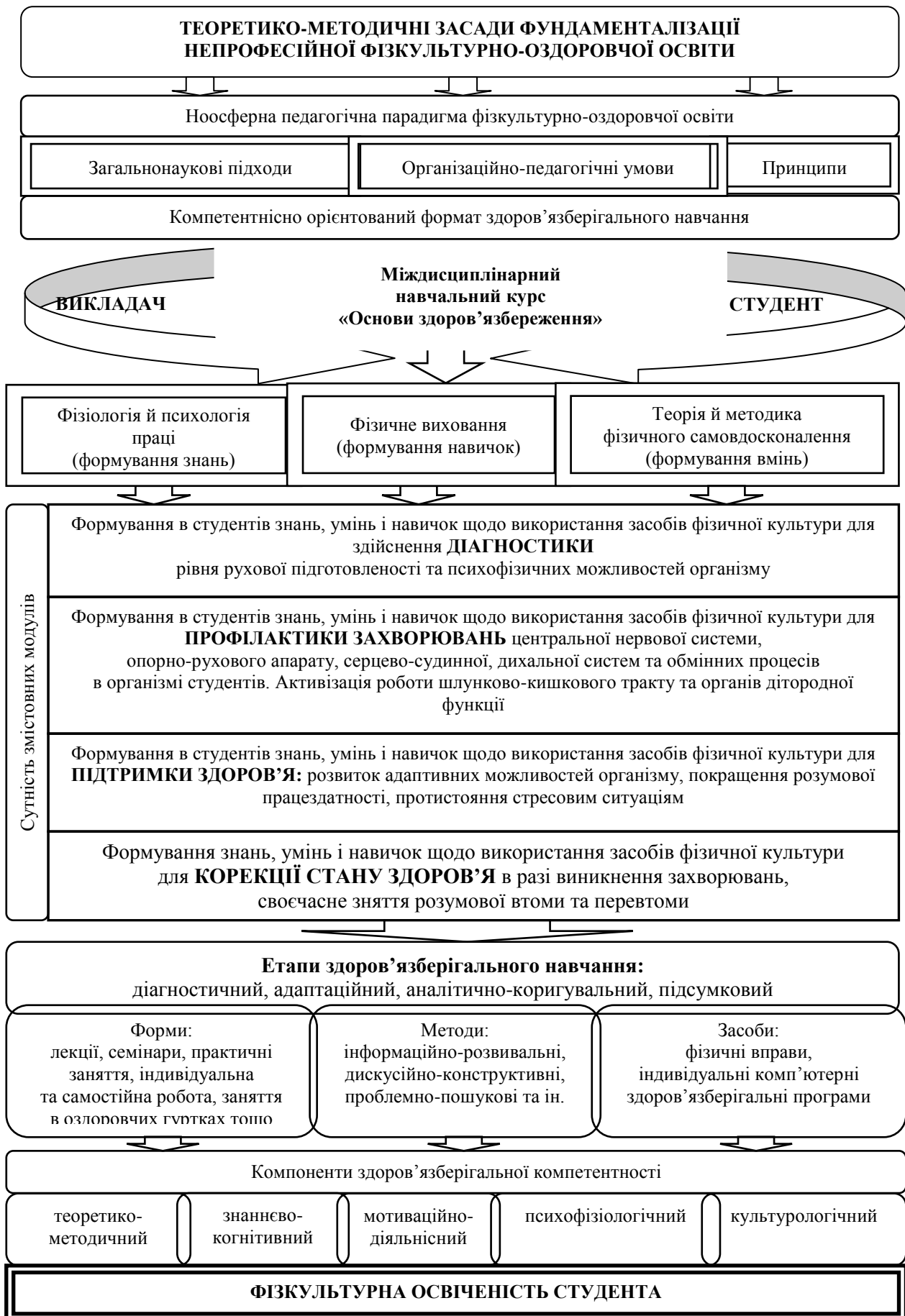


Рис. 1. Структурні елементи здоров'язберігальної педагогічної технології навчання студентів

Контрольний етап педагогічного експерименту здійснювався за трьома напрямками: вивчення змін морфофункціональних показників організму студентів; відслідковування динаміки змін показників рівня їхньої фізичної підготовленості й самооцінка студентами ступеня сформованості здоров'язберігальної компетентності, фізкультурної освіченості.

Аналіз динаміки змін морфофункціональних показників засвідчив позитивні зрушення рівня фізичного здоров'я ($p < 0,05$) у студентів ЕГ, у той час як у студентів КГ таких змін не відбулося. Якщо на початку середнє значення цього показника було $0,5 \pm 0,1$ ум. од. (56 %), що відповідає середньому рівню оцінної таблиці, то наприкінці експерименту він збільшився до $0,71 \pm 0,1$ ум. од. (71 %), що є підставою визнати рівень фізичного здоров'я студентів ЕГ таким, що вищий від середнього.

Відбулися також позитивні зміни індексу функціональних змін ($p < 0,05$) у студентів ЕГ – від $2,8 \pm 0,02$ ум. од. до експерименту, що вказує на напругу механізмів адаптації до $2,6 \pm 0,01$ ум. од. після експерименту, а це свідчить про задовільний рівень адаптації. У представників КГ рівень адаптації залишився на незадовільному рівні.

Аналіз показників індексу Скібінського ($p < 0,05$) вказує на те, що в студентів КГ як до, так і після експерименту рівень функціональних можливостей є задовільним. Водночас в ЕГ до експерименту середнє значення ($24,5 \pm 1,7$ ум. од.) відповідало задовільному рівню оцінки рівня функціональних можливостей організму студентів, після експерименту його можна визнати добрим ($36,6 \pm 1,7$ ум. од.) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка змін морфофункціональних показників студентів контрольної та експериментальної груп, ум. од.

| Статистичний й показник | Контрольна група (n= 184) | | | | | | Експериментальна група(n= 186) | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------|-----------|--------------------|------|-----------|--------------------------------|------|-----------|--------------------|------|-----------|
| | до експерименту | | | після експерименту | | | до експерименту | | | після експерименту | | |
| | \bar{x} | S | сер.п ох. | \bar{x} | S | сер.п ох. | \bar{x} | S | сер.п ох. | \bar{x} | S | сер.п ох. |
| РФЗ | 0,55 | 0,05 | 0,02 | 0,62 | 0,04 | 0,02 | 0,56 | 2,2 | 1,1 | 0,71 | 2,3 | 1,1 |
| ІФЗ | 2,8 | 0,05 | 0,02 | 2,7 | 0,05 | 0,02 | 2,8 | 0,05 | 0,02 | 2,6 | 0,03 | 0,01 |
| ІС | 24,6 | 3,3 | 1,6 | 25,9 | 2,9 | 1,4 | 24,5 | 3,4 | 1,7 | 36,6 | 3,4 | 1,7 |

Примітка. Різниця статистично значима за $p < 0,05$.

Узагальнені дані результатів тестування показників рівня фізичної підготовленості вказують на приріст усіх результатів у студентів ЕГ по завершенні навчального року. За шкалою оцінки результатів випробувань у студентів ЕГ на початку експерименту середні показники нормативів свідчили про нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, що відповідало задовільній оцінці: стрибок у довжину з місця – $1,81 \pm 0,02$ (м); згинання й розгинання рук в упорі лежачи – $16 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання всід – $41 \pm 0,8$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $150 \pm 1,7$ (кількість разів); човниковий біг – $11,01 \pm 0,1$ (с).

Після експерименту підвищилася якісна оцінка, що вказує на рівень фізичної підготовленості, який відповідає оцінці «добре» і є вищим за середній: стрибок у довжину з місця – $1,96 \pm 0,03$ (м); згинання й розгинання рук в упорі лежачи – $19 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання всід – $470,4$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $159 \pm 0,7$ (кількість разів); човниковий біг – $10,56 \pm 0,1$ (с). У студентів КГ таких змін практично не відбулося.

Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих даних на формувальному й контрольному етапах педагогічного експерименту підтверджує їх репрезентативність та достовірність і вказує на позитивний вплив педагогічної здоров'язберігальної технології навчання: усі показники в студентів експериментальної групи вищі, ніж у контрольній групі, що підтверджує її ефективність та продуктивність [2; 5].

Висновки. Вихідним концептуальним положенням і теоретичним підґрунтям фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти є ноосферна педагогічна парадигма. Найбільш характерним і необхідним проявом фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти є інтеграція змісту спеціально визначених наукових дисциплін сфери людинознавства й розвиток міждисциплінарних зв'язків.

Застосування новоствореної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання зумовило статистично достовірне покращення фізичної активності студентів; підвищення рівня знань, умінь і навичок; зменшення пропусків занять через простудні захворювання. Окрім того, у студентів ЕГ відбулося поліпшення морфофункціональних показників, на відміну від студентів КГ; спостерігається позитивна динаміка змін рівня фізичної підготовленості в ЕГ. Аналіз даних самооцінки студентами рівня фізкультурної освіченості показав, що на високий рівень її сформованості після завершення експерименту вказали 53,1 % опитаних ЕГ, порівняно з 19,1 % – до експерименту. У студентів КГ до

експерименту високий рівень сформованості фізкультурної освіченості засвідчили 17,8 %, а після експерименту – 22,6 % опитаних.

Проектування здоров'язберігальних процесів у вищій школі слід здійснювати, на нашу думку, на засадах фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти. Основою має слугувати філософське вчення про людину, яке розкриває діалектику природи та суспільства, є науковою основою дослідження й сприяє інтеграції міждисциплінарних зв'язків у єдину педагогічну здоров'язберігальну технологію навчання студентів засобами фізичної культури, оскільки сучасна філософія розглядає людину в поєднанні її фізичної та психічної природи. Така філософія в сучасних умовах, на нашу думку, повинна спиратися на великий ряд спеціальних наук, багато з яких виникли лише в останнє десятиліття.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають механізми розроблення фундаментальних оздоровчих систем, моделей, оздоровчих програм зі змістом, який провокуватиме студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування до використання сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБСНБУ, 2012. – 271 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБСНБУ, 2012. – 402 с.
3. Завидівська Н. Н. Формування психофізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. для викладачів та студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів : [б. в.], 2005.–135 с.
4. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя ус тудентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів : Укр. технології, 2009. – 120 с.
5. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : навч. посіб. з фіз. для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
6. Zavydivska N. N. Peculiarities of health-related educational technologies in higher educational establishment learning process [Electronic resource] / N. Zavydivska, A. Vovkanych, Y. Prystupa, Y. Petryshyn // Спортивна наука України. – 2011. – № 2. – С. 3–27. – Mode of access : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/title.html;ttp//www.sportscience.org.ua>.

Анотації

У статті обґрунтовано теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти в процесі здоров'язберігального навчання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Подано аналіз сучасного стану теоретичної розробки технологій і методик здоров'язбереження в системі фізичного виховання студентів із позиції фундаменталізації та розкрито її сутність. Представлено організаційно-педагогічні умови, принципи, змістовні блоки й етапи здоров'язберігального навчання та розкрито особливості організації процесу фізичного виховання студентів у компетентнісно орієнтованому форматі в умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. Розроблено й впроваджено в процес фізичного виховання авторську педагогічну здоров'язберігальну технологію навчання студентів. Доведено ефективність її використання у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування.

Ключові слова: фундаменталізація, фізкультурно-оздоровча освіта, студенти, фізичне виховання, вищі навчальні заклади різного професійного спрямування, педагогічна здоров'язберігальна технологія навчання.

Наталія Завидівська. Особенности проектирования процесса здоровьесберегающего обучения студентов на основе фундаментализации содержания общего физкультурно-оздоровительного образования. *В статье обоснованы теоретико-методические основы фундаментализации физкультурно-оздоровительного образования в процессе здоровьесохраняющего обучения студентов высших учебных заведений разных профессиональных направлений. Предоставлен анализ современного состояния теоретической разработки здоровьесохраняющих технологий и методик в системе физического воспитания студентов с позиции фундаментализации и раскрыта ее сущность. Разработаны организационно-педагогические условия, принципы, содержательные блоки и этапы здоровьесохраняющего обучения студентов и раскрыты особенности организации процесса физического воспитания в компетентностно ориентированном формате на основе фундаментализации физкультурно-оздоровительного образования. Разработана и внедрена в процесс физического воспитания авторская педагогическая технология для обучения студентов здоровьесохранению. Подтверждена эффективность ее использования в высших учебных заведениях разных профессиональных направлений.*

Ключевые слова: фундаментализация, физкультурно-оздоровительное образование, студенты, физическое воспитание, высшие учебные заведения разных профессиональных направлений, педагогическая здоровьесберегающая технология обучения.

Nataliia Zavydivs'ka. Planning Features of the Health Preserving Teaching Process of Students Through Fundamentalization of the Content of General Physical Training and Health-Improvement Education. The article is dedicated to the argumentation of theoretical and methodological basis of physical training fundamentalisation and students health-improving education in the process of health-preserving training. It is offered the analysis of nowadays situation in the process of technologies and methodologies theoretical developments of health-preserving in the system of physical training education of various professional directions institutions of high learning from the position of fundamentalisation and their essence is also developed. There are also offered the organizational and pedagogical conditions, principles and content blocks of students health-preserving training in the competence-oriented format under the condition of fundamentalisation of physical training education. The author pedagogical health-preserving technology of students training is developed and implemented in the process of physical training education. The effectiveness of its usage in the various professional directions institutions of high learning is proved. The implementation of new created pedagogical health-preserving training technology caused statistically correct improvement of students physical activity; knowledge improvement, abilities and skills; reduction of students absence in the case of sickness. Moreover, the improvement of morpho-functional indices, physical training activity level took place and their self-esteem of their own competence in the sphere of health-preserving, physical-training knowledge.

Key words: fundamentalisation, health-improving education, students, physical-training education, various professional directions institutions of high learning, pedagogical health-preserving training technology.