

підсвідомо готова до підступу. Необхідно на тренуваннях вчити долати повалене дерево не «стрибком оленя», а економлячи сили, «перевалювати» через перешкоду, не піднімаючи високо центр ваги. [4, с.36]. *Техніка підходу і відходу з (КП)*. Новачка можна відрізати відразу. Він радісно підбіжить до (КП), якщо не забуде, то звірить номер (КП) та номер картки, може перекласти карту для зручності в іншу руку, відзначитися. Потім довго буде шукати своє місцезнаходження на мапі, зорієнтує її і, нарешті, зрозумівши, в якій стороні черговий (КП), почне рух. Розгубившись на (КП), він не тільки втрачає дорогий час, а й допомагає суперникові знайти (КП), граючи роль маяка. Майстер точно знає, з якого боку підходити до (КП) і, головне, куди з нього йти. Відмітка займає 2 - 3 с. Деякі учасники рекомендують навіть відзначатиметься компостером, який ближче до напрямку відходу з (КП). [1, с.89]. *Відмітка на (КП)*. Досвідчений спортсмен, підходячи до (КП), готує заздалегідь картку до позначки. Багато хто відзначає картку однією рукою, автоматично перевіряючи якість позначки.

**Висновки.** Спортивне орієнтування - це спорт і вид активного відпочинку для всіх. Орієнтування є насамперед засобом фізичного виховання та оздоровлення людей, потенційно містять можливість вирішення цілого комплексу виховних завдань. На основі літературних даних встановлено, що засоби спортивного орієнтування мають значний оздоровчий ефект. Цінним є факт їх цілеспрямованості на розвиток як фізичних, так і розумових якостей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності. В перспективі подальших досліджень планується підвищення впливу програми з домінуючим використанням засобів спортивного орієнтування в умовах занять фізичною культурою школярів старших класів.

#### Література

1. Ганопольський В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физ. и спорт, 1987. – 240 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Даценко Л.М. Навчальна картографія в умовах інформатизації суспільства: теорія і практика : [Монографія] / Л. М. Даценко. — К. : ДНВП «Картографія», 2011. — 228 с.
4. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації / О.В. Романенко- Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
5. Левченко І.Б. Розробка уроків зі спортивного орієнтування / І.Б. Левченко, Л.І. Кравченко. – К., 2013. – 125 с.
6. Коломієць Н.М. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 / Н.А. Коломієць. – Харків, 2010. – 24 с.

#### Reference

1. Hanapolsky V.I., Beznosikov Ie. Ia., Bulatov V. G. (1987) "Tourism and Sport Orienteering", Textbook for Sport Institutes and Colleges, Moscow: Phizkultura i Sport, 240 p.
2. Hrabovsky Iu. A., Skalii O. V., Skalii T. V. (2009) "Sport Tourism", Tutorial, Ternopil: Navchalna knyga – Bohdan, 304 p.
3. Datsenko L. M. (2011) "Academic Cartography in the Circumstances of Society Informatization: Theory and Practice", Monograph, Kyiv: State Scientific and Manufacturing Enterprise "Kartographia", 228 p.
4. Romanenko O. V. (2003) "Tourism and Sport Orienteering: Educational and Learning Recommendations", Kyiv: Kyiv Tourism, Economy and Law University, 74p.
5. Levchenko I. B., Kravchenko L. I. (2013) "Working Out of a Sport Orienteering Lesson", Kyiv, 125 p.
6. Kolomiets N. M. (2010) "Integral Training in Sport Orienteering on the Basis of Individual Characteristics of Qualified Sportsmen", Extended Abstract of Candidate's Thesis, Kharkiv, 24 p.

УДК 378.147:796.012.656

**Підвальна О. В.**  
*Національний технічний університет України*  
*«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ*

### ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЙНИХ СКЛАДОВИХ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Дослідження фізичного стану та мотиваційних складових під час навчального процесу у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти. У статті описано дослідження фізичного стану та мотивації студентів спеціальної медичної групи, яке проводилося на базі Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського. В основі дослідження полягало проведення опитування щодо вивчення підготовчого та поточного фізичного станів студентів спеціального медичного відділення. Також, було досліджено поточний стан здоров'я та мотиваційну складову студентів під час навчання. На основі опитування, було досліджено сьогоденний тренд захоплення молоді та визначено, які саме ключові аспекти є об'єктами зацікавленості студентів. Зроблено висновки щодо поточного фізичного стану студентів та можливі перспективи розвитку напрямку фізичного виховання у вищих навчальних закладах. При обробці даних опитування, було також враховано індивідуальні та фізіологічні особливості студентів спеціальної медичної групи.*

**Ключові слова:** спеціальна медична група, мотивація, поточний стан здоров'я, об'єкти зацікавленості.

**Подвальная Е.В. Исследование физического состояния и мотивационных составляющих во время учебного процесса у студентов специальных медицинских групп в высших учебных заведениях.** В статье описано исследование физического состояния и мотивации студентов специальной медицинской группы, которое проводилось на базе Киевского политехнического института имени Игоря Сикорского. В основе исследования было проведение опроса по изучению подготовительного и текущего физического состояния студентов. Также, было исследовано состояние здоровья и мотивационная составляющая студентов во время учебы в вузе. На основе опроса, были исследованы современные тренды увлечений молодежи и определено, какие именно ключевые аспекты являются объектами заинтересованности студентов. Были сделаны выводы о текущем состоянии физического состояния студентов и возможные перспективы развития направления физического воспитания в высших учебных заведениях. При обработке данных опроса, были также учтены индивидуальные физиологические особенности студентов специальной медицинской группы.

**Ключевые слова:** специально-медицинская группа, мотивация, текущее состояние здоровья, объект заинтересованности.

**Pidvalna O.V. The study of the physical state and motivational components during the educational process of students of special medical groups in universities.** The article describes a study of the physical condition and motivation of students of a special medical group, which was in the sports center of the Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute.

To date, a large number of students are assigned to a special medical group, which is limited in the choice of physical activity and sectional classes. Therefore, it is impossible to interest young people in a limited set of physical exercises that are long outdated. As one of the ways to solve this problem and attract a larger audience to a healthy lifestyle is to introduce new activities that are interesting for students. To explore this issue, the basis of the study was a survey to study the physical condition of students when they were in school, as well as the current physical condition of students during their studies at a higher educational institution. Also, the current state of health and the motivational component of students during their studies were investigated. Also, it was determined which key aspects of student interest. Namely, what types of physical activity are of high interest at the university, what exercises are difficult or impossible for them.

At the end of the study, conclusions were made about the current state of students, and possible prospects for the development of the direction of physical education in higher educational institutions. This will provide an opportunity to see what types of physical activity may be more popular in subsequent years of study at a higher educational institution. When processing the survey data, individual physiological characteristics of students of a special medical group were also taken into account.

**Key words:** special-medical group, motivation, current state of health, object of interest.

**Аналіз літературних джерел.** Провідні експерти з фізичного виховання спеціальних медичних груп акцентують свою увагу на тому, що у студентів є нестача фізичної активності, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості, а також, низький рівень загального самопочуття. Це все свідчить про те, що на сьогоднішній день відсутнє уявлення про можливість поліпшення стану свого здоров'я та освіченості студентів щодо здорового способу життя.

За останні десять років, спостерігається тенденція спаду зацікавленості студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах. Не дивлячись на те, що фізичні навантаження є складовою здорового способу життя та інструментом для профілактики поліпшення та збереження здоров'я, студенти не виявляють інтересу до занять фізичними вправами. Вітчизняні фахівці (А.С. Кочарян, Е.В. Фролова, Є.П. Ільїна, Е.В. Карпова), які слідкують за станом здоров'я молоді зазначають, що низка показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та схильність до захворювань знаходяться на незадовільному рівні [1, 2, 3].

Проте впровадження багатьох різновидів фізичної культури для студентів спеціально медичних груп обмежене станом їх здоров'я, який не дозволяє студентам виконувати відповідні фізичні навантаження. Тому, протягом багатьох років розроблялися різноманітні методики з фізичного виховання для такої групи студентів.

Маючи за ціль розробку новітніх методик, фахівці (А.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян) базувалися на фундаментальних положеннях теорії та на засадах практичного застосування [4, 5]. Крім того, було виділено окрему увагу на новітність та сучасність навчальних програм.

Також, можна визначити дослідження фахівців (Е.С. Кузьмін, М.М. Булатова, В.Н. Несторова) які показують, що сучасна система фізичного виховання на жаль не дає можливості надати студентам повний обсяг можливостей для фізичного розвитку, який вони потребують [6].

#### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Як зазначено раніше, у студентів виникають проблеми зі здоров'ям через їх малорухливий спосіб життя та відсутність мотивації до занять з фізичної культури. Це може бути пов'язано із багатьма чинниками, які вже були досліджені фахівцями (В.В. Давидовим, Л.С. Виготським, Є.П. Ільїн) [7, 8]. Одним із чинників, через який виникають труднощі з навчанням є мотивація студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Тому, метою нашого дослідження було вивчення мотивації студентів спеціально медичних груп до занять фізичною культурою та їх обізаності що до здорового способу життя.

Дослідження провідних експертів (А.О. Реана, В.О. Якуніна) показують, що введення нових методик до програми з фізичного виховання заохочують більшу кількість студентів до відвідування спортивних секцій. Впровадження таких різновидів нетрадиційних видів рухової активності як йога, стрейчинг, пілатес, гімнастика цигун та інших є необхідною

умовою для заохочення молоді до занять з фізичної культури. Проте слід враховувати їх адаптацію до умов, які будуть визначені спортивним комплексом, де будуть проводитися заняття, спортивним знаряддям, кваліфікацією викладача та іншим.

**Мета даної роботи** Метою даної роботи було розробити анкету, яка включала питання щодо обізнаності студентів про чинники здорового способу життя та мотивації до занять з фізичного виховання. Проаналізувати отримані дані, зробити висновки та надати практичні рекомендації.

**Завдання дослідження.** Ознайомитися з досвідом фахівців, які присвятили свої наукові праці вивченню мотиваційної складової у студентів спеціально медичних відділень.

1. Обґрунтувати актуальність дослідження даної тематики.
2. Провести опитування, використовуючи онлайн форму для: визначення рівня фізичної підготовки студентів під час навчання у школі; визначення стану фізичної підготовки під час навчання у ВНЗ; визначення стану здоров'я та мотиваційної складової у ВНЗ.
3. Зображення сучасного тренду, який буде показувати напрямки фізичної активності, які цікавлять студентів.
4. Підведення підсумків та розгляд перспектив подальших досліджень.

**Дослідницька частина.** Як відомо, мотивація означає сукупність всіх зовнішніх та внутрішніх рушійних сил, які спонукають студента до виконання роботи та надають спрямованість, яка націлена на досягнення мети. Тобто, мотивація – це співставлення цілей та активності особи, яка намагається їх реалізувати.

Розвиток навчальної мотивації у студентів є умовною характерною рисою. Проте з іншого боку, вона виконує роль двигуна для роботи над особистісним розвитком, викликає бажання мати міцне здоров'я тощо. Фактор мотивації під час навчання є одним із найважливіших чинників, які впливатимуть на навчальний процес у студентів. Загальновідомим є той факт, що більш мотивована людина здатна виконувати роботу значно ефективніше та швидше досягати поставленої мети. Тому, важливість мотивації неможливо переоцінити.

Часто викладачі закладів вищої освіти зустрічаються з відсутністю цілеспрямованості або регулярності відвідування студентами занять з фізичної культури. Це може бути пов'язано із нестачею мотивації. Та окрім цього, є ще ряд чинників, які здатні зменшити показники мотивованості такі як емоційна бідність навчального матеріалу, недостатній професіоналізм викладачів, наднормована повторюваність групи вправ та комплексів, можливе недоброзичливе відношення до студента з боку інших студентів або викладачів (їх прояви в глузуванні, докорі, необґрунтованих вимогах, прискіпливості та інше).

Серед багатьох мотивів навчання можна визначити зовнішні та внутрішні. Внутрішні мотиви пов'язані із пізнавальною потребою студента емоційним задоволенням, яке він або вона отримують під час пізнавального процесу. Яскравим проявом внутрішньої мотивації є поява власної активності студентів у навчальному процесі. Навчальна діяльність, яка характеризується зовнішніми мотивами, не передбачає освоєння нового як основну ціль. Проте, вона характерна для досягнення інших цілей, таких як: отримання гарної оцінки, заліку, диплому, стипендії та багато іншого. У такому випадку, усі досягнення не будуть нести цінності для студента та не будуть спонукати до занять з фізичної культури.

Деякі дослідники (Н.В. Підбуцька, С.В. Романчук, Ю.А. Бородін) стверджують, що формування мотиваційної складової складається з декількох частин. На їх думку, необхідно починати з її діагностики у студентів, тобто, виявлення вихідного стану мотивації. Подальші етапи полягають в постановці цілей у студентів, над досягненнями яких вони зобов'язані працювати на заняттях. Заключний етап у вихованні мотивації, виконується її добір за рахунок застосувань педагогічних засобів.

Проблема формування мотивації у особистості сучасного студента є особливо актуальною в сьогоденні. Адже мотивація є головним фактором в успішному навчанні та досягненні цілі як зміцнення здоров'я. Не зважаючи на різновиди прояву мотивації до предмету на початку навчання, вона може змінюватися протягом років.

Як об'єкт дослідження було обрано 83 студенти 1-2 курсу різних факультетів та кафедр Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського. Всі студенти мають відношення до спеціальної медичної групи різних категорій (спеціальна медична група, група лікувальної фізкультури). З них було 47 осіб чоловічої та 36 осіб жіночої статі відповідно. Анкета складалася з 4-х частин та включала 74 питання.

Як перший етап оцінки стану фізичної підготовки у студентів, було проведено анкетування про фізичну підготовку в школі. Дане анкетування було необхідне для того, щоб показати кількість студентів, які приділяли увагу фізичному вихованню в школі. Окрім цього, зобразити рівень активності у позанавчальний час.

За даними анкетування (під час навчання у школі) майже 82% відвідували заняття з фізичної культури. З них 22% - основну групу, 30% - до підготовчу та 48% - спеціальну (Рис. 1).

Можна відмітити, що близько 65% задоволені заняттями з фізичної культури, які були в школі. Окрім того, забезпечення спортивним знаряддям теж було на задовільному рівні. Відсоткове відношення щодо місцевості не вплинуло на результат (місто, сіло). Додатково, було визначено, що у 90% респондентів брали участь у змаганнях (футбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, волейбол та шахи). 70% проанкетованих мали фізичну активність у позаучбовий час (активний відпочинок з батьками).

Чи займалися Ви в школі ФК (фізична культура)

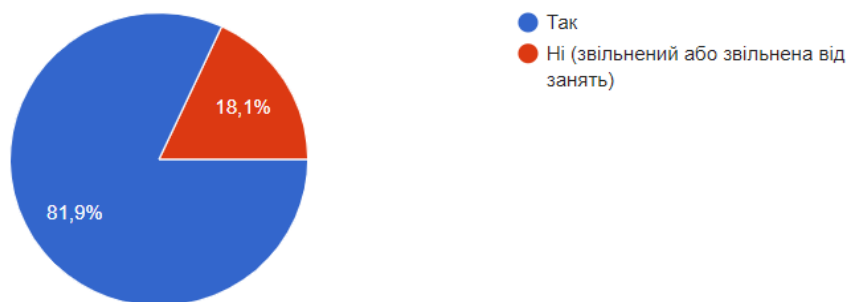


Рис 1. Зайнятість учнів на уроках ФК у школі

Результати анкетування що до стану фізичної підготовки у студентів під час навчання у ЗВО свідчать про наступне: 76% відвідують спеціально медичну групу, 24% групу лікувальної фізичної культури. 57,8% студентів вважає заняття навчальною дисципліною (фізичне виховання) в ЗВО не обов'язковою, а 15,7% навіть зайвою. Лише 26,5% студентів вважає що заняття фізичною культурою є необхідними для оздоровлення (Рис. 2)

Чи вважаєте ви навчальну дисципліну ФВ в розкладі занять

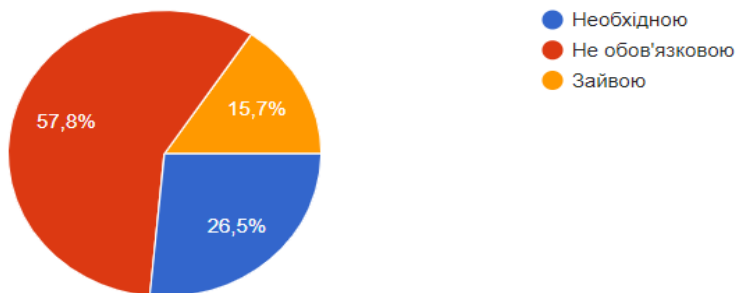


Рис. 2. Зображення важливості ФВ за думкою студентів

Про те, близько 70% студентів, які відвідують спортивний комплекс Київського політехнічного університету імені Ігоря Сікорського, задоволені заняттями та оцінюють їх більше ніж 6 балів за 10 бальною шкалою включно (Рис. 3). Студенти відзначали, що викладачі використовували індивідуальний підхід.

Дайте оцінку професійності Ваших викладачів з ФВ за 10-ти бальною шкалою

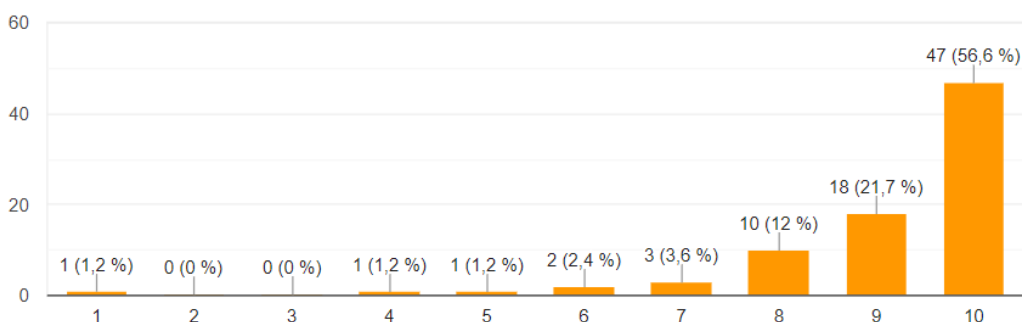


Рис. 3. Оцінка професійності викладачів за думкою студентів

Студенти також відмітили, що навантаження є середнього рівня 74%, 13% вважають низьким, 13% - високим. Можна відмітити, що студентам цікаво займатися іншими видами фізичних навантажень (корегуюча гімнастика, пілатес, йога, оздоровче плавання, настільний теніс, стрейчинг, гімнастика цигун, бадмінтон та інші).

Третя частина анкети визначала поточний стан здоров'я студентів. Слід відмітити, що більшість студентів не задоволені своїм станом здоров'я, та бажають покращити його, та зовнішній вигляд (знизити вагу тіла). (Рис.4).

Чи задоволені Ви своїм станом здоров'я?

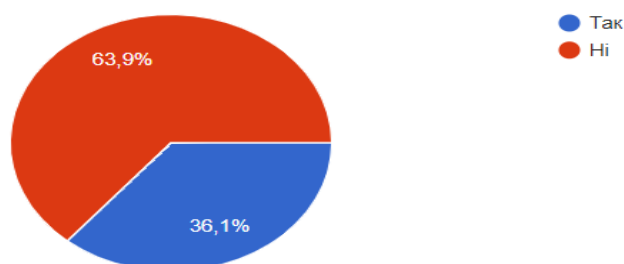


Рис.4. Оцінка свого рівня здоров'я студентами

Більшість студентів приділяють увагу процедурам, які спрямовані на підтримання особистої гігієни та тонусу тіла (близько 70%). Більше 50% не відновлюються після сну та почувають себе виснажено незалежно від наявності шкідливих звичок. 60% респондентів відпочивають активно (з них 7% відвідують спортивні секції, 59% здійснюють прогулянки на свіжому повітрі); 40% відпочивають пасивно.

Четверта частина анкети відображає мотиваційну складову студентів. Слід зазначити, що 24.1% опитуваних відвідують заняття та спортивні секції для зміцнення здоров'я, покращення самопочуття, фізичної та розумової працездатності, зняття емоційної напруги тощо. Однак 75,9% мотивована отриманням заліку з фізичного виховання (Рис. 5).

Чи є отримання заліку пріоритетом для занять з ФВ?

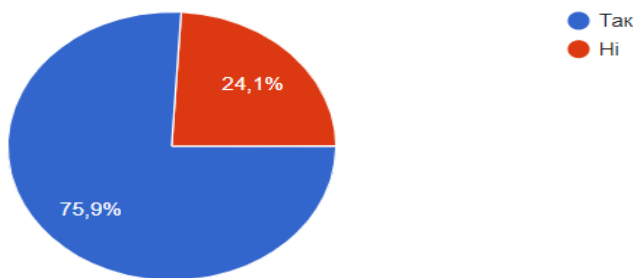


Рис.5. Пріоритетність відвідування студентів занять з ФВ

#### Висновки

В результаті проведеного педагогічного дослідження було з'ясовано, що попри задовільну фізичну підготовку, студенти приділяють увагу дисципліні фізичне виховання переважно через оцінку. Водночас, у вихованців є усвідомлення щодо необхідності займатися фізичними вправами та відвідувати заняття з фізичної культури, спортивних секцій тощо. Окрім цього, є визнання того факту, що за рахунок великого різновиду фізичних вправ можна покращити стан здоров'я та самопочуття. Проте наведені відповіді на запитання з приводу зайнятості та бажання займатися нетрадиційними видами фізичними навантаженнями, що близько половини студентів не готові приділяти необхідну увагу та час задля досягнення особистих цілей.

З результатів анкетування можна зробити висновок, що студентів приваблює активний образ життя та є мотиви для його впровадження. Проте існує низка чинників, які показують, що на даному етапі та за даних умов, значна частина студентів більше зацікавлена в оцінці ніж в процесі оздоровлення.

Перспективою подальших досліджень є вивчення використання нетрадиційних видів фізичних навантажень для підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

#### Література

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
2. Эффективность учебной деятельности студентов: проблема выбора факторов успешности и мишеней педагогического воздействия [Текст] / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, В. Н. Павленко, Н. А. Чичихина // Проблемы эмпирических исследований в психологии. – 2009. – Вып. 2. – С. 379-387.
3. Карпова, Е. В. Структура и генезис мотивационной сферы личности в учебной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Карпова Елена Викторовна; ГОУВПО Ярославск. гос. пед. ун-т. – Ярославль, 2009. – 51 с.
4. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Роль пізнавальної діяльності в системі занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у процесі соціалізації їх особистості. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 3 (1). С. 135–138
5. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах [Текст] : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Шиян Богдан Михайлович ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. - К., 1997. - 50 с.



6. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – С. 320–354.
7. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – С. 35.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб: Издательство "Питер", 2000. – 512с.

#### References

- 1.Ilin, E. P. Motivatsiya i motivyi [Tekst] / E. P. Ilin. – SPb.: Piter, 2002. – 512 s.
- 2.Effektivnost uchebnoy deyatel'nosti studentov: problema vyibora faktorov uspehnosti i misheney pedagogicheskogo vozdeystviya [Tekst] / A. S. Kocharyan, E. V. Frolova, V. N. Pavlenko, N. A. Chichihina // Problemi emprichnih doslidzhen u psihologii. – 2009. – Vip. 2. – S. 379-387.
- 3.Karpova, E. V. Struktura i genezis motivatsionnoy sfery lichnosti v uchebnoy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... dra psihol. nauk: 19.00.07 / Karpova Elena Viktorovna; GOUVPO Yaroslavl. gos. ped. un-t. – Yaroslavl, 2009. – 51 s.
- 4.Dubohai O. D., Yevtushok M. V. (2015) "Rol piznavalnoi diialnosti v systemi zaniat fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup u protsesi sotsializatsii yikh osobystosti". Naukovyi chasopys NPU imeni M.P Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vol. 3 (1). S. 135–138
- 5.Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky vchyteliv fizychnoho vykhovannia v pedahohichnykh navchalnykh zakladakh [Tekst] : avtoref. dys... d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Shyian Bohdan Mykhailovych ; In-t pedahohiky i psykhologii prof. osvity. - K., 1997. - 50 s.Bulatova M. M. Suchasni fi`zku`lturno-ozdorovchi` tekhnologi`yi u fi`zichnomu vikhovanni` / M. M. Bulatova, Yu. A. Usachev // Teori`ya i` metodika fi`zichnogo vikhovannya. – 2008. – S. 320–354.
- 6.Bulatova M. M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni / M. M. Bulatova, Yu. A. Usachev // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2008. – S. 320–354.
7. Davyidov V. V. Teoriya razvivayushchego obucheniya / V. V. Davyidov. – М. : INTOR, 1996. – S. 35.
- 8.Ilin E.P. Motivatsiya i motivyi / E.P.Ilin. – SPb: Izdatelstvo "Piter", 2000. – 512s.

УДК 373; 378

*Піддячий М.І.*

*доктор педагогічних наук, професор,*

*член-кореспондент Міжнародної Слов'янської Академії освіти імені Яна-Амоса Коменського,  
головний науковий співробітник відділу профільного навчання,  
Інститут педагогіки Національної академії педагогічних наук України, м. Київ*

#### КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Гармонізованість психологічної сфери старшокласників залежить від системного підходу до розбудови життєвого простору, розуміння ними природи і сутності людини, яка проявляється у процесі еволюційних змін її станів на етапах вікового розвитку. У процесі організації здорового способу життя старшокласники мають навчитися розробляти індивідуальний план розвитку на основі знань про: особливості роботи внутрішніх органів; загальні принципи та рекомендовані схеми харчування; комплекс допустимих психофізіологічних навантажень; систему оздоровчо-профілактичних заходів тощо.*

*Процес організації здорового способу життя старшокласників спрямований на розвиток здоров'язбережувальної компетентності. Динаміка результативної складової процесу забезпечується за рахунок стратегії життя засобом реалізації змісту освіти: основ здоров'я – здоров'я людини, безпека життєдіяльності, фізична складова здоров'я, соціальна складова здоров'я, психічна та духовна складові здоров'я; фізичної культури – теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка.*

**Ключові слова:** *здоров'я; компетентність; особистість; сутність людини; психологічний досвід; розвиток; свідомість.*

#### **Піддячий Н.І. Ключевые компетентности старшеклассников: организация здорового образа жизни.**

*Гармонизация психологической сферы старшеклассников зависит от системного подхода к развитию жизненного пространства, понимания природы и сущности человека, которая проявляется в процессе эволюционных изменений его состояний на этапах возрастного развития. В процессе организации здорового образа жизни старшеклассники должны научиться разрабатывать индивидуальный план развития на основе знаний об: особенностях работы внутренних органов; общих принципах и схемах питания; комплексе допустимых психофизиологических нагрузок; системе медико-профилактических мер и т.д.*

*Процесс организации здорового образа жизни старшеклассников направлен на развитие здоровьесохраняющей компетентности. Динамика результативной составляющей процесса обеспечивается стратегией жизни с помощью реализации образовательного комплекса: основы здоровья - здоровье человека, безопасность жизни, физическая составляющая здоровья, социальная составляющая здоровья, умственные и духовные составляющие здоровья; физическая культура – теоретические и методологические знания, общая физическая подготовка.*

**Ключевые слова:** *здоровье; компетентность; личность; сущность человека; психологический опыт; развитие; сознание.*