

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).36  
УДК 796.011.3:373.5

Шнит І. С.

аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Бєлікова Н. О.

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

## МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АКВААЕРОБІКОЮ

Одним із ефективних засобів оздоровлення людини є фізичні вправи аеробного характеру, серед яких провідне місце займає аквааеробіка. У статті здійснено наукове обґрунтування моделі формування здоров'язберезувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою. Представлена модель презентована на основі визначених наукових підходів (аксіологічного, гуманістичного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного і системного); наукових принципів (науковості; системності і послідовності; свідомості і активності; міцності знань, умінь і навичок; індивідуалізації; цілеспрямованості; гармонійного розвитку; «успіх породжує успіх»); структури здоров'язберезувальної компетентності (ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діялісно-поведінкового і особистісного компонентів), а також педагогічних умов (формування стійкої мотивації старшокласниць до ведення здорового способу життя, що ґрунтується на основі ціннісного ставлення до здоров'я; сприяння освіченості з питань збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя; організація здоров'язберезувального освітнього середовища для набуття умінь та закріплення навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю старшокласниць; розвиток особистісних якостей, які спонукають до здоров'язберезувальної діяльності та прагнення до підвищення рівня здоров'я свого та оточуючих). Запропонована модель дає можливість цілеспрямовано організувати процес формування здоров'язберезувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою та сприяє проведенню якісного моніторингу рівня її сформованості.

**Ключові слова:** здоров'язберезувальна компетентність, старшокласниці, модель, підходи, принципи, структура, педагогічні умови.

**Shnyt I.S., Belikova N.O. Abstract. Model of health-saving competence formation for high school girls during aqua aerobic classes.** One of the effective methods of improving human health is physical exercise of an aerobic nature, among which aqua aerobics takes the leading place. In the article, the scientific justification of the model of the health-saving competence formation of high school girls during aqua aerobics classes is carried out. The presented model is introduced on the basis of certain scientific approaches (axiological, humanistic, person-oriented, action and system methods); scientific principles (scientificity; systematicity and consistency; consciousness and activity; strength of knowledge, abilities, and skills; individualization; purposefulness; harmonious development; "success-breeds-success"); structure of health-saving competence (value-motivational, cognitive, behavioral activation, and individual components), as well as pedagogical conditions (formation of sustainable motivation of high school girls to lead a healthy lifestyle, which is based on a valuable attitude to health; promotion of education regarding saving and strengthening health, leading a healthy lifestyle; organization of a health-saving educational environment for acquiring skills and consolidating practices that contributes to the physical, social, mental, and spiritual health of high school girls; the development of personal qualities that encourage health-saving activities and the desire to improve the level of health of oneself and others). The proposed model helps purposefully to organize the process of forming the health-saving competence of high school girls during aqua aerobic classes and contributes to quality monitoring of the level of its formation.

**Keywords:** health-saving competence, high school girls, model, approaches, principles, structure, pedagogical conditions.

**Постановка проблеми.** Здоров'язберезувальна компетентність (ЗЗК) є основою успішного життя людини, визначаючи її здатність відповідально ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, організувати здоровий спосіб життя та реалізувати власні здоров'язберезувальні дії у різних умовах. За результатами власних досліджень [2], незначний відсоток старшокласниць веде стиль життя, який сприяє покращенню та зміцненню їхнього здоров'я.

Одним із ефективних засобів оздоровлення та фізичного розвитку людини є фізичні вправи аеробного характеру [1], а провідне місце серед їх різних видів займає аквааеробіка. Як стверджує Л. Ващук, більшість старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу: аква-аеробіка (24,4 %), аеробіка (15,4 %), різновиди

силового фітнесу (17,6 %) [3, с. 165]. Для того, щоб у процесі занять аквааеробікою сформувати у дівчат старшого шкільного віку основні складові здоров'язбережувальної компетентності, а також засвідчити їх засвоєння на належному рівні, вважаємо за доцільне скористатися теоретичним моделюванням.

**Аналіз літературних джерел.** Проблему формування здоров'язбережувальної компетентності у підростаючого покоління піднімають у своїх працях Т.К. Андрющенко, Н.О. Белікова, Т.Є. Бойченко, В.В. Борисенко, Д.Є. Воронін, М.М. Єфремова, Н.П. Кравчук, М.В. Оржеховська, Д.Г. Оленів та інші.

**Мета статті** – розробити та здійснити наукове обґрунтування моделі формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У визначенні основних чинників формування здоров'язбережувальної компетентності важливим етапом є процес моделювання. Моделювання процесу підвищення кваліфікації вчителів, на думку В. Успенської, «допомагає створити зразок досліджуваного об'єкта, передбачити його структуру, властивості, взаємозв'язки між елементами» [6]. Перш ніж окреслити модель формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою, вважаємо за доцільне визначити сутність поняття «модель». О. Міхеєнко поняття «модель» визначає як «зображення, схему, графік будь-якого об'єкта, процесу або явища, що використовується для його спрощення і відкриває можливість перенесення інформації від моделі до прототипу [4, с. 262]. О. Самборська трактує модель як «розгорнуту програму, що охоплює напрями досягнення поставленої мети та має певну структурну організацію» [5].

При створенні моделі формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою, ми дотримувалися наступних вимог: простота (зрозумілість та доступність); змістовність (здатність повною мірою висвітлювати об'єкт дослідження); цілісність (взаємопов'язаність усіх структурних елементів); цілеспрямованість (досягнення кінцевого результату відповідно до поставленої мети). Розглянемо детальніше будову моделі формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою (рис. 1). Її центральним системоутворювальним компонентом є мета – вихідна умова для прогнозування можливих результатів та їх оцінки. Мета моделі: формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою. Наукові підходи, які лягли в основу моделі, визначаємо наступні: аксіологічний, гуманістичний, особистісно-орієнтований, діяльнісний і системний.

1. *Аксіологічний підхід* спрямований на визначення цінностей, які сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць; даний підхід націлений на створення у дівчат старшого шкільного віку розуміння, що здоров'я є цінністю, яка потребує постійної турботи та підтримки завдяки здоров'язбережувальній діяльності.

2. *Гуманістичний підхід* дозволяє через толерантні і довірливі відносини між суб'єктами освітнього процесу створити в колективі доброзичливу та комфортну емоційну атмосферу, що є важливим фактором розвитку здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць.

3. *Особистісно-орієнтований підхід* націлений на сприйняття кожної людини як унікальної особистості; він полягає у створенні умов, що здатні сприяти розвитку особистості з урахуванням її індивідуальних особливостей, інтересів, вмінь та здібностей.

4. *Діяльнісний підхід* полягає у забезпеченні здоров'язбережувальної організації своєї життєдіяльності; безпосередньому виконанні комплексів вправ на воді; самоудосконаленні власного здоров'я, саморозвитку, пропагуванні здорового способу життя (ЗСЖ).

5. *Системний підхід* відображає усі елементи здоров'язбережувальної компетентності та висвітлює їх у тісному взаємозв'язку як єдине ціле.

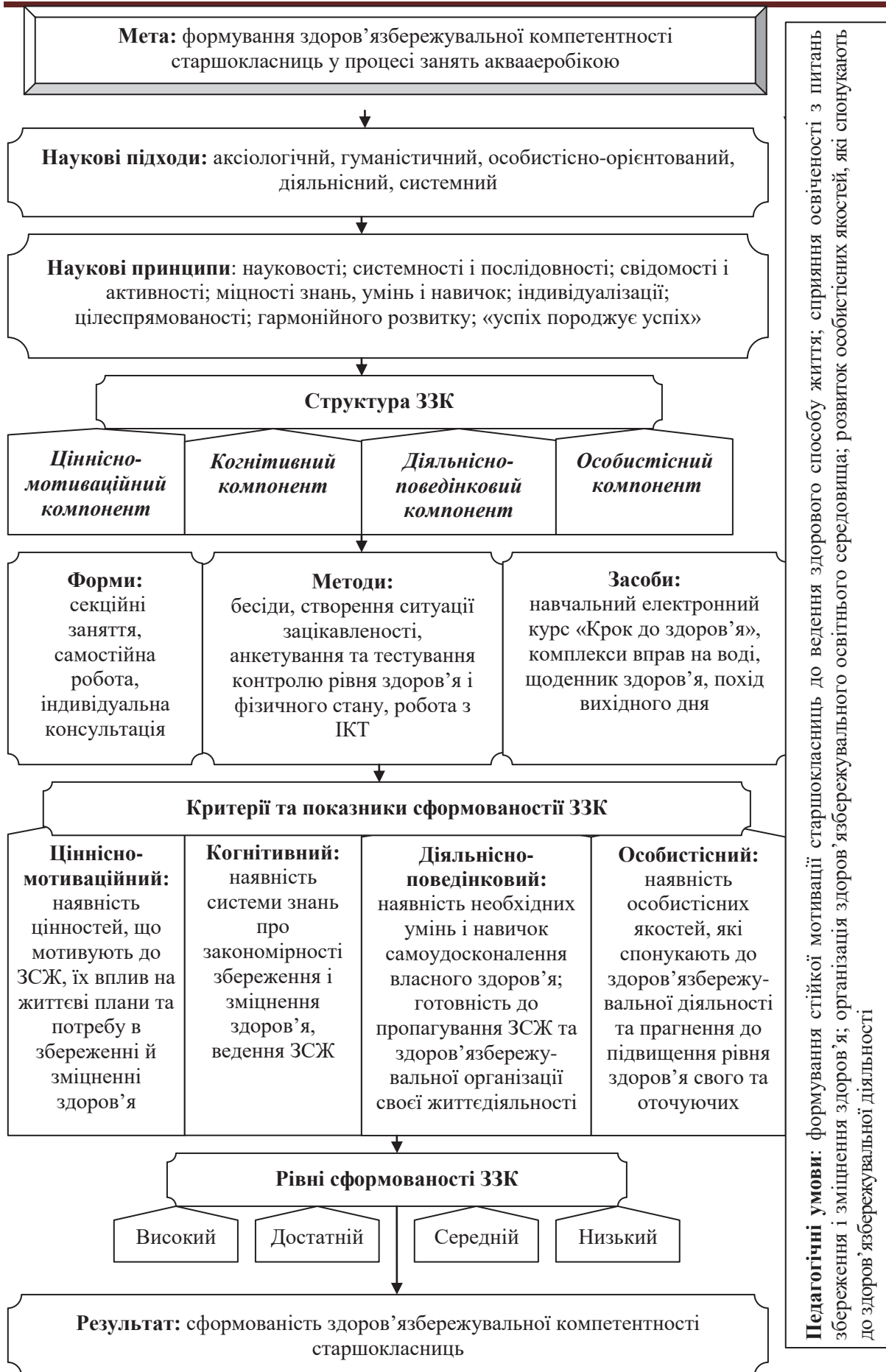


Рис. 1. Модель формування ЗЗК старшокласниць у процесі занять аквааеробікою  
 Формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою

ґрунтується на наступних загальнодидактичних принципах, які було закладено у моделі, а саме: науковості; системності і послідовності; свідомості і активності; міцності знань, умінь і навичок; індивідуалізації; цілеспрямованості; гармонійного розвитку; «успіх породжує успіх».

1. *Принцип науковості* ґрунтується на тому, що всі знання з питань здоров'язбереження, які отримують старшокласниці, мають бути достовірними, мати наукове підтвердження та не суперечити йому.

2. *Принцип системності і послідовності* полягає у послідовному та систематичному отриманні знань, розвитку та удосконаленню вмінь і навичок старшокласниць щодо здоров'язбережувальної діяльності, а також забезпечення послідовного і поступового переходу від простого до складного з урахуванням поставлених завдань та фізичного розвитку старшокласниць під час виконання комплексів фізичних вправ на воді.

3. *Принцип свідомості і активності* передбачає виховання у старшокласниць свідомого ставлення до занять з аквааеробіки та до діяльності, спрямованої на здоров'язбереження. Варто зазначити, що результативність залежить від: мотивів; усвідомлення мети і встановлення перспектив застосування набутих знань, умінь та навичок; застосовуваних вчителем методів і засобів навчання та ін.

4. *Принцип міцності знань, умінь і навичок* визначає необхідність перетворення їх в основу звичок поведінки старшокласниць, а міцність знань залежить від розуміння поставлених цілей та усвідомлення навчального матеріалу.

5. *Принцип індивідуалізації* базується на розвитку й підтримці кожної особистості незалежно від її індивідуального, особливого, своєрідного потенціалу, він сприяє процесу становлення особистості.

6. *Принцип цілеспрямованості* зосереджений на досягненні основних цілей та вирішенні поставлених задач, зокрема, здобуття системи знань, практичних умінь і навичок здоров'язбереження.

7. *Принцип гармонійного розвитку* спрямований на гармонійний розвиток усіх систем і органів організму старшокласниць; сприяє їх фізичному, психічному, соціальному і духовному благополуччю та становить основу формування здорової особистості.

8. *Принцип «успіх породжує успіх»* має важливе виховне значення, він надає особистості можливість у збереженні самоповаги та розвитку впевненості, завдяки акценту лише на хороше та позитивне, коли у будь-якому вчинку чи дії спочатку виділяється позитивне, а тільки потім відзначаються недоліки.

Структуру здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць складають наступні компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий і особистісний.

1. *Ціннісно-мотиваційний компонент* характеризує наявність у старшокласниць цінностей, що мотивують до здорового способу життя, їх вплив на життєві плани та потребу в збереженні й зміцненні здоров'я.

2. *Когнітивний компонент* характеризує наявність у старшокласниць системи знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя.

3. *Діяльнісно-поведінковий компонент* характеризує наявність у старшокласниць необхідних умінь і навичок самоудосконалення власного здоров'я; готовність до пропаганди здорового способу життя та здоров'язбережувальної організації своєї життєдіяльності.

4. *Особистісний компонент* характеризує наявність у старшокласниць особистісних якостей, які спонукають до здоров'язбережувальної діяльності та прагнення до підвищення рівня здоров'я свого та оточуючих.

Для досягнення мети, визначеної у моделі, зазначено такі форми навчання: секційні заняття, самостійна робота, індивідуальна консультація. Методами навчання визначено: бесіди, створення ситуації зацікавленості, анкетування та тестування контролю рівня здоров'я і фізичного стану, робота з інформаційно-комунікаційними технологіями (ІКТ). Засобами навчання встановлено: навчальний електронний курс «Крок до здоров'я», комплекси вправ на воді, щоденник здоров'я, похід вихідного дня.

Критеріями та показниками сформованості здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць виступають: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий, особистісний.

1. *Ціннісно-мотиваційний критерій* передбачає наявність цінностей, що мотивують до ЗСЖ, їх вплив на життєві плани та потребу в збереженні й зміцненні здоров'я.

2. *Когнітивний критерій* передбачає наявність системи знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, ведення ЗСЖ.

3. *Діяльнісно-поведінковий критерій* передбачає наявність необхідних умінь і навичок самоудосконалення власного здоров'я; готовність до пропагування ЗСЖ та здоров'язбережувальної організації своєї життєдіяльності.

4. *Особистісний критерій* передбачає наявність особистісних якостей, які спонукають до здоров'язбережувальної діяльності та прагнення до підвищення рівня здоров'я свого та оточуючих.

Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності у старшокласниць визначаємо як високий, достатній, середній та низький.

Результатом моделі є сформованість здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць.

Результативність та ефективність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою забезпечується правильно визначеними педагогічними умовами. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та компонентної структури здоров'язбережувальної компетентності (ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий і особистісний компоненти), ми визначили такі педагогічні умови:

1. Формування стійкої мотивації старшокласниць до ведення здорового способу життя, що ґрунтується на основі ціннісного ставлення до здоров'я.

2. Сприяння освіченості з питань збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя.



3. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища для набуття умінь та закріплення навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю старшокласниць.

4. Розвиток особистісних якостей, які спонукають до здоров'язбережувальної діяльності та прагнення до підвищення рівня здоров'я свого та оточуючих.

Варто зауважити, що визначені педагогічні умови є взаємопов'язаними та взаємозалежними і визначають здатність старшокласниць відповідально ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, організувати здоровий спосіб життя та реалізувати власні здоров'язбережувальні дії у різних умовах.

**Висновки.** На основі визначених наукових підходів (аксіологічний, гуманістичний, особистісно-орієнтований, діяльнісний, системний); наукових принципів (науковості; системності і послідовності; свідомості і активності; міцності знань, умінь і навичок; індивідуалізації; цілеспрямованості; гармонійного розвитку; «успіх породжує успіх»); структури здоров'язбережувальної компетентності (ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий і особистісний компоненти); педагогічних умов (формування стійкої мотивації старшокласниць до ведення здорового способу життя, що ґрунтується на основі ціннісного ставлення до здоров'я; сприяння освіченості з питань збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя; організація здоров'язбережувального освітнього середовища для набуття умінь та закріплення навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю старшокласниць; розвиток особистісних якостей, які спонукають до здоров'язбережувальної діяльності та прагнення до підвищення рівня здоров'я свого та оточуючих) представлено модель формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою.

Запропонована модель, на нашу думку, дає можливість цілеспрямовано організувати процес формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою та сприяє проведенню якісного моніторингу рівня її сформованості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні навчального електронного курсу «Крок до здоров'я» та визначенні ефективності запропонованої моделі формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць у процесі занять аквааеробікою.

#### Література

1. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 31-35.
2. Белікова Н. О., Шнит І. С. Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласниць у процесі занять аквааеробікою // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2019. – Вип. 35. – С. 80-85.
3. Ващук Л. Пріоритетні напрямки фітнесу. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: О. Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. 192 с.
4. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми: Університетська книга. 2015. 316 с.
5. Самборська О. В. (2018). Підготовка майбутніх магістрів технологічної освіти до моніторингу навчальних досягнень студентів (дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Хмельницький
6. Успенська, В. (2015). Модель розвитку професійної компетентності вчителів основ здоров'я у процесі підвищення кваліфікації. Імідж сучасного педагога, 2, 15-19. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp\\_2015\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2015_2_5)

#### References

1. Belikova, N. O. (2015). Improving the health of students of a special medical group by means of aerobic fitness programs. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(29), 31-35.
2. Belikova, N. O., & Shnyt I. S. (2019). Increasing the level of physical activity and strengthening the health of high school girls during aqua aerobics classes. *Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University*, 35, 80-85.
3. Vashchuk, L. (2019, April 15–16). Priority areas of fitness. Involvement of students in a healthy lifestyle and popularization of variable modules of the physical education curriculum through the all-Ukrainian project "JuniorZ". Paper presented at the International scientific and practical conference, Lutsk, Ukraine.
4. Mikheenko, O. I. (2015). *Training of future specialists in human health for the use of health-enhancing technologies: Theoretical and methodological aspects*. Sumy: University book.
5. Samborska, O. V. (2018). *Preparation of future masters of technological education for monitoring the educational achievements of students* (Doctoral dissertation thesis). Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi.
6. Uspenska, V. (2015). Model of development of professional competence of teachers of the basics of health in the process of professional development. *The Journal of Image of a Modern Teacher*, 2, 15-19. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp\\_2015\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2015_2_5)