

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).07
УДК 796.011.3:378.091

Білецька В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувачка кафедри спорту та фітнесу
Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

Семененко В.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету спорту та менеджменту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Завальнюк В.Л.,
викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Яременко О.М.,
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету
України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Підопригора М. В.,
викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового
інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Смож М.А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ОЦІНКА ПРОЯВУ ГНОСЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТУ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто особливості прояву здоров'язберезувальної компетентності у майбутніх тренерів. Визначено рівень прояву гносеологічного компонента здоров'язберезувальної компетентності у студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Встановлено, що більше половини студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (57 %) мали середній рівень прояву гносеологічного компонента, вони не в повному обсязі володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; володіють недостатньо точними знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів. Значна частина досліджених студентів (32 %) мають низький рівень прояву гносеологічного компонента, потреба в поповненні знань у них не виражена і це при слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін.

Ключові слова: студенти, здоров'язбереження, компетентність, гносеологічний компонент.

Biletska Viktoriia, Semenenko Viacheslav, Zavalnyuk Viktoriia, Yaremenko Oleg, Pidopryhora Maksym, Smovzh Mykhailo. Assessment of the manifestation of the cognitive component of health in students.

Relevance. The article considers the peculiarities of the manifestation of health competence in future coaches. The level of manifestation of the epistemological component of health-preserving competence in students - future specialists in physical culture and sports has been determined.

Results. The results of the study revealed that a high level of manifestation of the epistemological component of health competence was observed in 11% of 3rd year students who are aware of the morphofunctional features of the human body in the process of ontogenesis; have accurate knowledge of the neurophysiology and physiology of higher nervous activity of adolescents. More than half of students - future specialists in physical culture and sports (57%) had an average level of manifestation of the epistemological component - do not fully possess knowledge of theoretical and practical foundations of medical and biological disciplines; have insufficiently accurate knowledge of the physiological mechanisms of mental processes and states. A significant part of the studied students (32%) have a low level of manifestation of the epistemological component, the need to replenish their knowledge is not expressed and this with a weak knowledge of theoretical and practical foundations of medical and biological disciplines. 38% of boys and 14% of girls do not have enough theoretical and practical knowledge of bases of medical and biological disciplines. Effective methods of forming the competence of health care can be visual, verbal, practical, projecting, "brainstorming", situational role tasks, the method of "case-study", as well as the use of these methods in combination with information and communication technologies.

Key words: students, health, competence, cognitive component.

Постановка проблеми. Компетентність педагога в питаннях здоров'я – найважливіша складова його професійної культури, що вимагає постійного поповнення психолого-медико-педагогічних знань і практичних педагогічних навичок в питаннях раціональної організації навчального процесу, розробки і впровадження профілактичних програм, здоров'язберігаючих технологій [1, 7]. Особливої актуальності означена проблема набуває в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір [3, 6]. Існують певні суперечності між соціальним замовленням суспільства, спрямованим на пріоритет збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, і недостатнім володінням більшістю фахівців з фізичної культури та спорту здоров'язберезувальною компетентністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні фахівці галузі вивчають проблеми формування культури здоров'язбереження [2, 3], формування індивідуальної фізичної культури [6], особистісну зрілість студентів [5], формування культури в умовах використання інноваційних видів рухової діяльності [8]. Однак дослідження прояву різних компонентів компетентності здоров'язбереження у студентів дозволить визначити пріоритетні шляхи формування культури здоров'язбереження, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до науково-дослідної роботи КУБГ «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (реєстраційний номер: 0118U001229) та теми Зведеного плану НДР Міністерства освіти України на 2021-2025 рр. 3.1. «Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти».

Мета досліджень – оцінити рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігальної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту із визначенням методичних особливостей формування здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх тренерів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: теоретичні – аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових, програмно-методичних документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики; емпіричні – соціологічні (анкетування, бесіда), методи оцінки здоров'язберігаючої компетентності, методи статистичної обробки даних.

Оцінка здоров'язберігаючої компетентності студентів здійснювалася за методикою Зеєра Е.Ф., Югової О.А. Методика передбачає оцінку різних компонентів здоров'язберігаючої компетентності: ціннісно-смиислового, пізнавального (гносеологічного) та діяльнісного. Ми у своїх дослідженнях вивчали гносеологічний компонент здоров'язберігаючої компетентності студентів. Бальна характеристика критеріїв здоров'язберігаючої компетентності наведена у таблиці 1.

Таблиця 1

Бальна характеристика критеріїв здоров'язберігаючої компетентності

Показник	Інструментарій	Бальна характеристика
Гносеологічний компонент		
Знання теоретичних основ медико-біологічних дисциплін	Тестування	0-30 балів, виходячи з кількості правильно вирішених варіантів завдань
Знання практичних основ медико-біологічних дисциплін	Вирішення ситуаційних задач	5 балів - вміє працювати в групі, наводить переконливі аргументи на користь висловленої думки, знаходить вірне рішення і підтверджує його теоретичним матеріалом, наводить приклади з наявної практики. 4 бали - вміє працювати в групі, але приводить недостатньо аргументів для підтвердження своєї думки, знаходить вірне рішення і підтверджує його теоретичним матеріалом, наводить приклади з наявної практики. 3 бали - непереконливо відстоює висловлену думку, невпевнено користується теоретичним матеріалом, вагається з прикладами з відомої практичної діяльності
	Складання і рішення кросвордів, фізіологічний диктант	5 балів - вміє орієнтуватися в довідковій, науковій та навчально-методичній літературі з дисципліни; вільно оперує понятійним апаратом дисципліни. 4 бали - вміє орієнтуватися в довідковій, науковій та навчально-методичній літературі з дисципліни, але не досить впевнено і самостійно оперує понятійним апаратом. 3 бали - недостатньо впевнено орієнтується в довідковій, науковій та навчально-методичній літературі з дисципліни, відчуває труднощі в застосуванні понятійного апарату.

Рівні сформованості гносеологічного критерію: 29-40 балів – високий; 17- 28 балів – середній; 6-16 – низький.

Експериментальні дослідження були проведені в Київському університеті імені Бориса Грінченка. В дослідженні взяли участь 54 студенти 3 курсу факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Гносеологічний компонент визначає фундаментальні базові знання студентів, необхідні в їх професійній підготовці і полягає в нашому випадку в синтезі знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Ціннісно-смисловий

компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Діяльнісний компонент визначає практичні вміння та навички, необхідні для збереження і підтримання здоров'я.

Гносеологічний компонент здоров'язберігаючої компетентності сучасного тренера включає знання теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін, знання морфо-функціональних особливостей організму людини в процесі онтогенезу, знання нейрофізіології і фізіології вищої нервової діяльності підлітків, знання фізіологічних механізмів психічних процесів і станів.

У зв'язку з необхідністю визначення ступеня сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутнього тренера розроблено рівні проявів критеріїв здоров'язберігаючої компетентності та їх оцінка (табл. 2).

Таблиця 2.

Рівні прояву критеріїв здоров'язберігаючої компетентності студентів

Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Гносеологічний компонент. Показники:		
1) знання теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін, 2) знання морфо-функціональних особливостей організму людини в процесі онтогенезу, 3) знання нейрофізіології і фізіології вищої нервової діяльності підлітків, 4) знання фізіологічних механізмів психічних процесів і станів		
Володіє знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; добре обізнаний про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіє точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; проявляє яскраво виражену потребу в постійному поповненні знань.	Володіє знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін не в повному обсязі; недостатньо добре обізнаний про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіє недостатньо точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в постійному поповненні знань виражена недостатньо.	Володіє знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін слабо; слабо обізнаний про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; слабо володіє знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в поповненні знань не виражена.

Таким чином, оцінка компетентності здоров'язбереження дозволяє виділити базові компоненти професійної підготовки студентів, необхідні для подальшої діяльності тренера. Достатній рівень розвитку здоров'язберігаючих компетентностей відзначається в тому випадку, якщо у студента буде виявлено високий рівень прояву виділених компонентів і критеріїв. Тобто майбутній тренер усвідомлює характер мотивів своєї майбутньої педагогічної діяльності, у нього є наявність інтересу до ведення здорового способу життя і потреба в розвитку здоров'язберігаючих компетентностей в процесі професійної діяльності, відзначається повнота теоретичних знань і практичних умінь з фізіології, гігієни та здорового способу життя, системність і усвідомленість знань з питань здоров'язбереження, він здатний до вирішення анатомо-фізіологічних і гігієнічних завдань, здатний застосовувати свої знання в навчально-методичній діяльності, бачити проблеми, висувати ідеї, пов'язані з їх вирішенням; здійснювати перенесення знань з питань здорового способу життя в нову ситуацію.

Гносеологічний компонент компетентності здоров'язбереження у студентів включає знання теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін, яке оцінювали в ході комп'ютерного тестування; знання практичних основ медико-біологічних дисциплін – оцінювали за ефективністю вирішення ситуаційних задач. В ході оцінювання визначали вміння працювати в групі, наводити переконливі аргументи на користь висловленої думки, знаходити вірне рішення і підтверджувати його теоретичним матеріалом, наводити приклади з наявної практики.

Також знання практичних основ медико-біологічних дисциплін оцінювали за результатами написання фізіологічного диктанту, вмінням складати та вирішувати фізіологічні кросворди. При цьому визначали вміння орієнтуватися в довідковій, науковій та навчально-методичній літературі з дисципліни; вміння оперувати понятійним апаратом дисципліни, наявність чи відсутність труднощів в застосуванні понятійного апарату.

Результати дослідження виявили, що високий рівень прояву гносеологічного компоненту спостерігався у 11 % студентів 3 курсу, які володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів; проявляють яскраво виражену потребу в постійному поповненні знань (рис. 1).

%



Рис. 1. Рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності у студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (n=54)

Середній рівень прояву гносеологічного компоненту характерний для 57 % студентів. Вони володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін не в повному обсязі; недостатньо добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють недостатньо точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в постійному поповненні знань у них виражена недостатньо.

Значна частина досліджених студентів (32 %) мають низький рівень прояву гносеологічного компоненту. Це проявляється у слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін, недостатній обізнаності про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу. Ці студенти слабо володіють знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в поповненні знань у них не виражена.

Таким чином, більшість майбутніх тренерів мають середній рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності, при цьому значна кількість студентів (32 %) – низький рівень і лише 11 % – високий. Це зумовлює необхідність підвищення рівня здоров'язберігаючої компетентності за рахунок пошуку нових методів, форм та засобів навчання при вивченні дисциплін медико-біологічного блоку.

Рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності у студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту різної статі представлено на рис. 2-3.

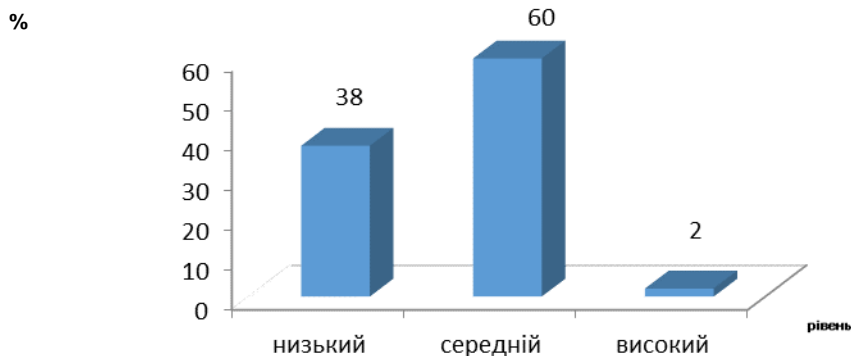


Рис. 2. Рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності у хлопців (n=40)

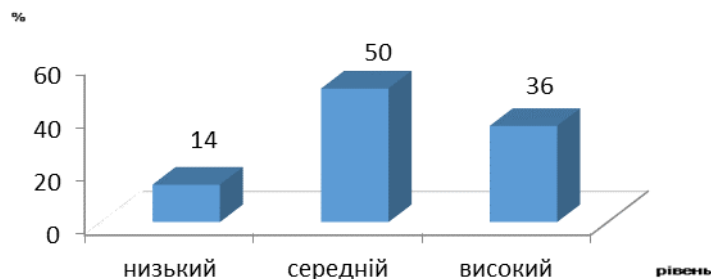


Рис. 3. Рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності у дівчат (n=14)

Так, недостатньо добре володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін 38 % хлопців та 14 % дівчат. При цьому середній рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності мають 60 % хлопців та 50 % дівчат, а високий рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності притаманний лише 2 % дівчат та 36 % хлопців.

Формування компетентності здоров'язбереження виступає як умова і розвиток професійної і загальної культури випускника. В результаті формуються здоров'яформуюча свідомість, прогнозування розуміння необхідності ведення здорового способу життя. Зазначене вище доводить актуальність підготовки бакалаврів до здоров'язберігаючої

діяльності. В процесі формуванні компетентності здоров'язбереження можуть застосовуватися наступні методи: наочні, словесні, практичні, проектний, «мозковий штурм», ситуаційно-рольові задачі, метод «case-study» та форми: лекції, практичні та лабораторні заняття, екскурсія, самопідготовка, індивідуальні завдання. В якості засобів навчання розглядаються: навчально-методичні комплекси, лабораторія з візуальними засобами навчання, зображення, засоби автоматизації процесу навчання (комп'ютер, мультимедіа і т. п.), виїзні заняття. Словесними засобами навчання можуть виступати книги, методичні вказівки з ситуаційними завданнями, навчально-методичні матеріали, розміщені на сайтах навчального закладу в мережі Інтернет. Таким чином, формування компетентності здоров'язбереження має полягати в підготовці бакалаврів фізичного виховання в області безпеки життєдіяльності за напрямками, заданими представленими компонентами: ціннісно-мотиваційний – ставлення до здоров'я як цінності, потреба і готовність до діяльній-практичній участі у формуванні здорового способу життя, способи для збереження, зміцнення і формування власного здоров'я; гносеологічний – знання про здоров'я і його складових, знання про здоровий образ і стиль життя, знання про способи оздоровлення і підвищення резервів організму; операційно-діяльній – діяльність, спрямована на збереження і примноження здоров'я, здатність до перенесення індивідуального досвіду здоров'язбереження в повсякденну практику.

Формування здоров'язбережувальної компетентності – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей. Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальної компетентності є важливою складовою професійної компетентності сучасного вчителя фізичної культури; і тією основою, яка формує гуманітарне мислення, поведінку діяльності майбутніх фахівців, розвиває інтелектуальну, емоційно-вольову сферу людини, сприяють збагаченню морально-естетичного досвіду та інтеграції фізичної і професійної культури і особистості.

Висновки Результати дослідження виявили, що високий рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності спостерігався у 11 % студентів 3 курсу, які добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків. Більше половини студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (57 %) мали середній рівень прояву гносеологічного компоненту – не в повному обсязі володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; володіють недостатньо точними знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів. Значна частина досліджених студентів (32 %) мають низький рівень прояву гносеологічного компоненту, потреба в поповненні знань у них не виражена і це при слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін. Недостатньо добре володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін 38 % хлопців та 14 % дівчат. При цьому середній рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності мають 60 % хлопців та 50 % дівчат, а високий рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності притаманний лише 2 % дівчат та 36 % хлопців. Ефективними методами формування компетентності здоров'язбереження можуть бути наочні, словесні, практичні, проектні, «мозковий штурм», ситуаційно-рольові задачі, метод «case-study», а також використання цих методів у поєднанні із інформаційно-комунікативними технологіями навчання. **Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях планується вивчення та оцінка діяльнійсного компоненту здоров'язбережувальної компетентності.

Література

1. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Спортивна наука та здоров'я людини. – К., 2021. – № 2(6). С. 87-98.
2. Білецька В.В., Семененко В.П., Трачук С.В., Бербець О.С. Оцінка прояву ціннісно-смилового компоненту компетентності здоров'язбереження у студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2018. (152). с. 32-35. ISSN 2518-7465.
3. Луканьова С.М., Бойчук Р.Р., Селіверстов С.І., Лютик М.Д. Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 198-201.
4. Мартинів О., Шукатка О. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Scientific Collection «InterConf»: (August 25-26, 2021). 2021. №46. С. 139-149.
5. Савченко В.М., Харченко Г.Д., Буряк О.Ю., Омері І.Д., Неведомська Є.О., Тимчик О.В., Яценко С.П., Білецька В.В., Ясько Л.В. Рівні особистісної зрілості студентів гуманітарного університету. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. 1(3). С. 100-114.
6. Семененко В., Білецька В., Завальнюк В., Яременко О. Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 5 (136) 2021. С. 102-107.
7. Сергати М., Кий О. Здоров'язберігаючі технології та складники здорового способу життя студентів у закладах освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021 р., № 74, Т. 3. С. 121-125.
8. Balashov D., Bermudes D., Rybalko P., Shukatka O., Kozeruk Y., & Kolyshkina A. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Journal. (2019);V. 8;4:P. 1508-1516.

Reference

1. Biletska V., Semenenko V., Zavalniuk V. Samoootsinka fizychnoho rozvytku studentiv z riznym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. – K., 2021. – № 2(6). S. 87-98.

2. Biletska V.V., Semenenko V.P., Trachuk S.V., Berbenets O.S. Otsinka proiavu tsinnistno-smylovoho komponentu kompetentnosti zdoroviazberezhennia u studentiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. 2018. (152). s. 32-35. ISSN 2518-7465.

3. Lukanova S.M., Boichuk R.R., Seliverstov S.I., Liutyk M.D. Formuvannia kultury zdoroviazberezhennia yak svitohliadnoi orientatsii studentiv VNZ v umovakh kompiuteryzatsii navchannia. Molodyi vchenyi. 2017. № 3.1 (43.1). S. 198-201.

4. Martyniv O., Shukatka O. Formuvannia rivnia znan kultury zdoroviazberezhennia studentiv na zasadakh mizhdystsypinarnoi intehratsii. Scientific Collection «InterConf»: (August 25-26, 2021). 2021. №46. S. 139-149.

5. Savchenko V.M., Kharchenko H.D., Buriak O.Iu., Omeri I.D., Nevedomska Ye.O., Tymchuk O.V., Yatsenko S.P., Biletska V.V., Yasko L.V. Rivni osobystisnoi zrilosti studentiv humanitarnoho universytetu. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2020. 1(3). S. 100-114.

6. Semenenko V., Biletska V., Zavalniuk V., Yaremenko O. Samootsinka fizychnoho rozvytku studentskoi molodi v protsesi formuvannia individualnoi fizychnoi kultury. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Vypusk 5 (136) 2021. S. 102-107.

7. Serhatyi M., Kyi O. Zzdoroviazberihaiuchi tekhnologii ta skladnyky zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u zakladakh osvity. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. 2021 r., № 74, T. 3. S. 121-125.

8. Balashov D., Bermudes D., Rybalko P., Shukatka O., Kozheruk Y., & Kolysheva A. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience. TEM Journal. (2019);V. 8;4:P. 1508-1516.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).08
УДК 378.147796.011.3:004-057.875

Бойко Г. Л.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту КПІ імені Ігоря Сікорського
Козлова Т. Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту КПІ імені Ігоря Сікорського
Гетьман Л. М.,
вчитель фізичної культури НВК 183 «Фортуна» з поглибленим вивченням іноземних мов
(спеціалізована школа 1 ступеня – гімназія), м.Київ

ПРОБЛЕМАТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У даній роботі розглядається питання збереження здоров'я студентів та забезпечення повноцінного фізичного розвитку ІТ – спеціальностей. Дана проблематика є надзвичайно актуальною. Установлено, що на сьогоднішній день здоров'я та фізичний розвиток студентів мають незадовільний стан. Особливо це стосується студентів ІТ – спеціальностей, навчання і робота яких тісно пов'язана із постійним перебуванням за комп'ютером. В рамках даної роботи досліджено особливості впливу гіподинамії на здоров'я людини. Вивчено вплив тренувань за системами йоги, тайцзицюань та дзюдо на здоров'я людини. Визначено потенціал застосування йоги, тайцзицюань та дзюдо для збереження фізичного та психічного здоров'я студентів. У якості висновку, наголошено, що розробка курсу фізичного виховання на основі йоги, тайцзицюань або дзюдо для збереження здоров'я та належного фізичного розвитку студентів ІТ – спеціальностей є важливим завданням.

Ключові слова: збереження здоров'я, фізичний розвиток, студенти ІТ - спеціальностей, йога, тайцзицюань, дзюдо.

Boiko G.L., Kozlova T.G., Hetman L.M. Problems of health preservation and physical development of students of IT specialties. This paper considers the issue of maintaining the health of students and ensuring the full physical development of IT specialties. Modern scientific research shows that the state of physical and mental health, as well as the level of physical fitness of the population of Ukraine - is an acute problem. It is also determined that today, the health and physical development of students of Ukrainian higher education institutions are unsatisfactory. This is especially true for IT students, whose studies and work are closely linked to being at the computer all the time. Such learning conditions and the corresponding future working conditions provoke the development of an extremely destructive phenomenon in human life - hypodynamics. Insufficient physical activity leads to a number of health disorders. Therefore, it is very important to develop methods for the prevention of those pathologies that occur as a result of insufficient physical activity. This paper examines the features of the impact of hypodynamics on human health, it is indicated which organic and psychological disorders can lead to low levels of physical activity. At the same time, the features of the positive effect of dosed physical activity on the state of mental and physical health of a person have been identified. It is claimed that regular exercise improves the functioning of the body's functional systems and thus strengthens human health. The main features of the systems of yoga, tai chi and judo as training and health disciplines are indicated. The effects of yoga, tai chi, and judo training on students' physical and mental health have been studied. In conclusion, it is emphasized that the development of a physical education course based on yoga, taijiquan, or judo to maintain the health and proper physical development of IT students is an important task.