

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).03
УДК: 373.5.091.3:796.011.1]:613.96.(043.3)

Афанасьєв А.В.
*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА ОСНОВІ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкрито суть та зміст поняття «здоров'язбережувальна компетентність», окреслено необхідність та обґрунтовано основні підходи до її формування як ключової компетентності у процесі фізичного виховання школярів у контексті поглядів Нової української школи. Показано можливості застосування інтерактивних дидактичних методів у процесі навчання фізичної культури учнів в умовах компетентнісного підходу та педагогіки партнерства. Представлено модель процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури, що дає змогу відтворити динаміку освітнього процесу та передбачити його розвиток. Визначено компоненти освітнього процесу, зміст, засоби, методи і форми організації фізичного виховання з метою формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, критерії оцінки очікуваного результату – сформованості цієї компетентності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний діяльнісний та поведінковий.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, інтерактивне методи, навчання фізичної культури, школярі.

Afanasyev. A.V. Simulation of the process of formation of the schoolchildren's health care competence based of interactive physical education. The article reveals the essence and content of the concept of "health-preserving competence", outlines the need and substantiates the main approaches to its formation as a key competence in the process of physical education of schoolchildren in the context of the views of the New Ukrainian School. It was determined that the coronavirus pandemic, quarantine restrictions, and the full-scale Russian invasion significantly worsened physical and mental health, limited the motor activity of schoolchildren, increased the level of stress, and provoked the activation of psychosomatic diseases in children and young people, which justifies the formation of health care competence of schoolchildren as an important strategic tasks of the state.

The possibilities of using interactive didactic methods in the process of teaching physical culture of students in the conditions of the competence approach and partnership pedagogy are shown. A model of the process of formation of health-preserving competence of schoolchildren based on interactive training of physical culture is presented, which makes it possible to reproduce the dynamics of the educational process and predict its development. The components of the educational process, the content, means, methods and forms of organization of physical education with the aim of forming the health-preserving competence of schoolchildren, the criteria for evaluating the expected result - the formation of this competence: motivational-value, cognitive, activity and behavioral have been determined. The indicators of the formation of health care competence are described.

Key words: health care competence, interactive methods, physical education, schoolchildren.

Постановка проблеми. Виклики сучасності вимагають нового підходу до навчання фізичної культури, заснованого на ідеях гуманістичної, особистісно орієнтованої педагогіки, педагогіки партнерства та розвивального навчання. Це зумовлює застосування активних та креативних дидактичних методів, що дозволяють максимально реалізувати рухові та інтелектуальні можливості школярів відповідно до їх інтересів, потреб, індивідуальних особливостей та здібностей.

Пандемія коронавірусу, карантинні обмеження, повномасштабне російське вторгнення значно погіршили фізичне та ментальне здоров'я, обмежили рухову активність школярів, підвищили рівень стресу, спровокували активізацію психосоматичних захворювань у дітей та молоді. Тому піклування про здоров'я школярів, підвищення їх здатності й бажання до збереження здоров'я є важливою складовою освітнього процесу. У цьому аспекті важливим завданням фізичного виховання є формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

Ідея здоров'язбереження реалізується через формування в учнів відповідних ціннісних і поведінкових орієнтацій, забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища та впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання у школі. Нова українська школа орієнтована на активне, свідоме і творче навчання фізичної культури, що передбачає набуття школярами навичок практичного застосування здобутих знань та формує особистий досвід. Це обґрунтовує необхідність моделювання освітнього процесу фізичного виховання, спрямованого на формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі застосування інтерактивних методів навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними О. Іщук [2], здоров'язбережувальна компетентність як ключова характеризується системою знань, умінь і навичок, цінностей, рівнем психофізичного стану, що комплексно забезпечують ціннісне ставлення до здоров'я та реалізацію спрямованої на збереження здоров'я діяльності особистості. За визначенням Т. Шаповалової [5], здоров'язбережувальна компетентність є динамічною рисою особистості, що характеризується здатністю реалізовувати здоровий спосіб життя, діяльність і поведінку щодо збереження здоров'я та мати відповідний світогляд.

В основу сучасних підходів до навчання фізичної культури дослідниками М. Носком, О. Воєділовою, С. Гаркушою, Ю. Носко, О. Вертель та ін. покладено інтерактивні дидактичні методи. Автори стверджують, що такі методи здатні досягти високої компактності, динамічності, емоційності занять, здатні активізувати та зацікавити учнів до занять фізичними вправами, підвищити ефективність засвоєння ними навичок дотримання здорового способу життя, знань та вмінь щодо оцінювання та

покращення фізичного стану в умовах самостійно організованої рухової активності, формування свідомого ставлення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих [3]. О. Аксьонова [1] вважає, що провідними рисами інтерактивного навчання фізичної культури є безпосередня взаємодія між учасниками освітнього процесу, навчання через досвід та індивідуальну відповідальність учнів. В аспекті формування здоров'язбережувальної компетентності використання інтерактивних методів передбачає відповідні зрушення у світогляді, діяльності та поведінці школярів. Однак наразі практика інтерактивного навчання фізичної культури школярів не має системного характеру, що вимагає подальшого наукового пошуку.

Мета дослідження – сконструювати модель процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наявність науково обґрунтованої педагогічної моделі освітнього процесу дає змогу відтворити його динаміку та передбачити його розвиток. Для розуміння структури, змісту, складових та очікуваних результатів навчання фізичної культури у контексті формування здоров'язбережувальної компетентності спроектовано відповідну модель освітнього процесу (рис. 1).

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як інтегрований результат навчання фізичної культури, що включає сукупність знань, умінь, навичок, цінностей та досвіду щодо збереження здоров'я, достатній рівень фізичного та психоемоційного стану, що проявляється у здатності бути здоровим, відповідному світогляді та готовності здійснювати здоров'язбережувальну діяльність і поведінку.

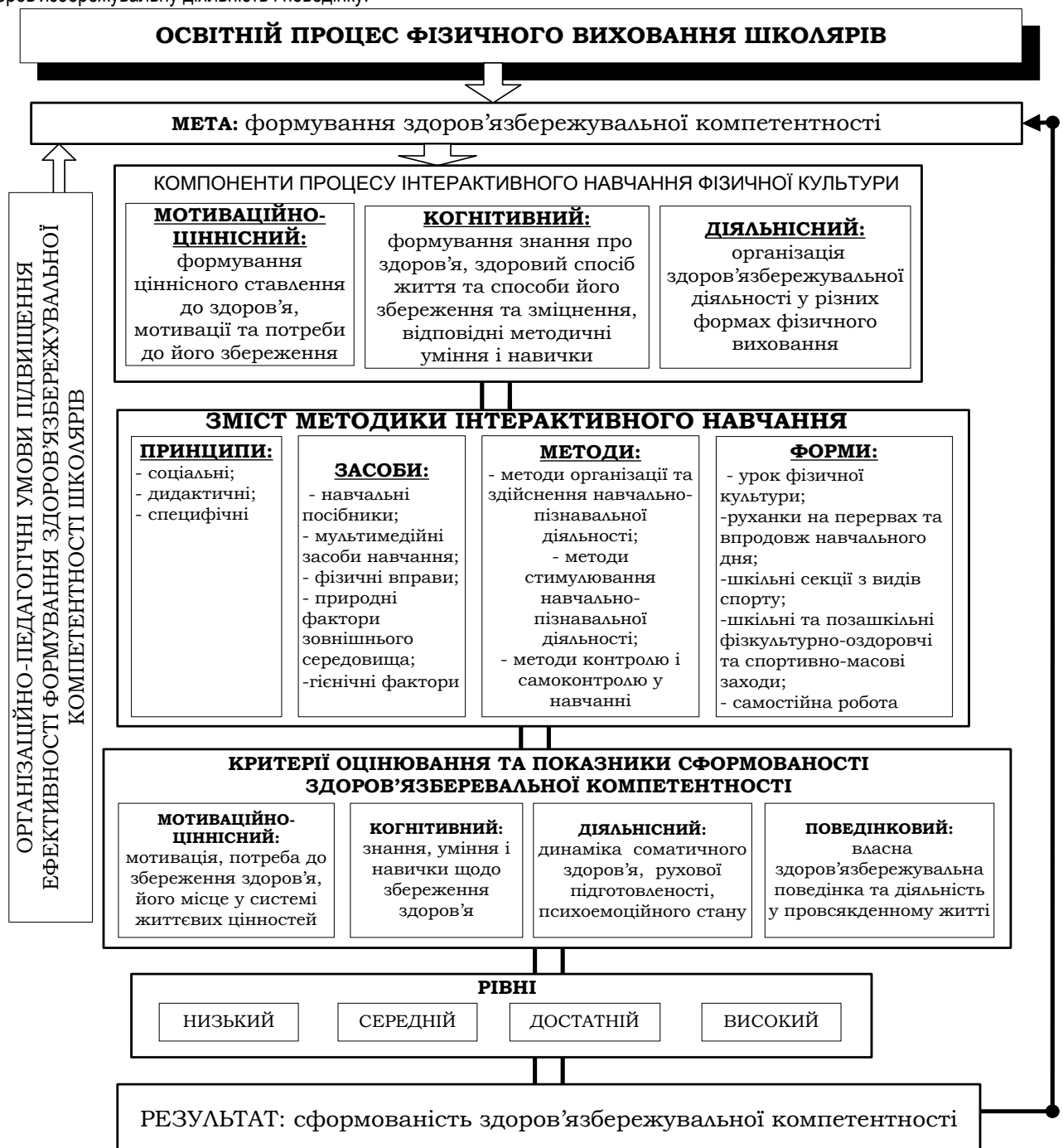


Рис. 1. Модель процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури

Процес інтерактивного навчання фізичної культури у різних формах організації фізичного виховання включає такі компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний. Мотиваційно-ціннісний компонент освітнього процесу передбачає реалізацію педагогічних завдань, спрямованих на формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації та протроби до його збереження; когнітивний компонент освітнього процесу включає завдання формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та способи його збереження та зміцнення, а також відповідні методичні уміння і навички; завдання діяльнісного компоненту освітнього процесу пов'язані із педагогічними завданнями, що полягають в організації здоров'язбережувальної діяльності у різних формах фізичного виховання. Мотиваційно-ціннісний компонент є одним з найважливіших елементів освітнього процесу, оскільки він відповідає за формування мотивів, котрі спонукають до діяльності: пізнавальної, рухової, здоров'язбережувальної. У процесі реалізації когнітивного і діяльнісного компонентів освітнього процесу формується досвід здоров'язбереження, що поєднує відповідні знання, уміння й навички. На основі отриманих знань та досвіду здоров'язбереження у сполученні з переконаннями, цінностями і мотивами формується відповідний світогляд та поведінка.

Зміст процесу інтерактивного навчання фізичної культури, спрямований на формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, передбачає застосування у різних формах організації освітнього процесу відповідних методів та засобів, спрямованих на вирішення таких основних завдань:

1. оздоровчі, що передбачають збереження та покращення фізичного та ментального здоров'я;
2. освітні, що включають формування системи необхідних знань, умінь та навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я;
3. виховні, що полягають у формуванні здоров'язбережувального світогляду, соціально-комунікативних навичок (soft skills).

Зміст фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в умовах реалізації сучасних підходів до організації освітнього процесу формується на основі використання ефективного педагогічного інструментарію, що регламентується важливими принципами та мають акцент на індивідуальну орієнтованість форм, засобів і методів навчання фізичної культури. Сучасним педагогічним ідеям відповідають інтерактивні дидактичні методи і прийоми, що у процесі навчання фізичної культури забезпечується відповідними засобами, методами та формами та регламентується певними принципами, котрі спрямовані на реалізацію педагогічних завдань, сприяють посиленню творчої взаємодії між суб'єктами освітнього процесу, сприяють засвоєнню учнями не тільки окремими знаннями, уміннями й навичками, а способами діяльності на основі самостійної пізнавальної активності учнів.

До засобів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів залежно від педагогічних завдань, для реалізації яких вони використовуються, відносяться навчальні посібники, мультимедійні засоби навчання, фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища, гігієнічні фактори.

Методи формування здоров'язбережувальної компетентності на основі класифікацію Ю. Бабанського, що є загальноприйнятою в педагогіці поділяються на такі групи: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності; методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю і самоконтролю навчально-пізнавальної діяльності. Методи, що використовуються у процесі формування знань, умінь, навичок та досвіду, поділяються на словесні (лекція, розповідь, бесіда, пояснення, інструктаж, вербальна оцінка тощо), наочні (показ, демонстрація) та практичні, котрі передбачають безпосереднє використання фізичних вправ та залежно від педагогічних завдань включають методи навчання фізичних вправ (в цілому та за частинами), методи розвитку рухових якостей (безперервний, інтервальний, повторний) та методи сполученого впливу (коловий, ігровий, змагальний). Для стимулювання і мотивації, що використовувалися у фізичному вихованні старшокласників використовували індивідуальні групові та колективні інтерактивні методи: дидактичні ігри різного спрямування (рухливі, сюжетні, рольові, психотехнічні та ін.), методи стимулювання інтересу, розвитку соціальних навичок, ситуації успіху тощо. Для контролю в освітньому процесі використовували методи перевірки результатів навчальної діяльності: педагогічне тестування (виконання техніки фізичних вправ, виконання навчальних нормативів (з урахуванням динаміки особистого результату), в виконання індивідуальних навчальних завдань (підготовка індивідуальних проєктів тощо), методи самоконтролю, самооцінки.

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів здійснює в усіх формах організації фізичного виховання, а саме: на уроках фізичної культури, під час руханок на перервах та впродовж навчального дня, в умовах шкільних секцій з видів спорту, у процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, під час самостійної роботи.

Враховуючи змістове наповнення здоров'язбережувальної компетентності та компоненти освітнього процесу, спрямованого на її формування в умовах інтерактивного навчання фізичної культури, визначено, наступні критерії оцінки очікуваного результату – сформованості цієї компетентності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний діяльнісний та поведінковий. При цьому мотиваційно-ціннісний критерій передбачає оцінювання таких показників: наявність і стійкість мотивації і потреби до збереження здоров'я, його місце у системі життєвих цінностей; когнітивний критерій передбачає оцінювання знань, умінь та навичок щодо збереження здоров'я, діяльнісний критерій включає оцінку динаміки соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану, поведінковий критерій оцінює здоров'язбережувальну поведінку і діяльність у повсякденному житті. За цими показниками можна визначити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності за традиційними рівнями навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий). При цьому оцінюється рівень і динаміка результату протягом навчального року.

Висновки. Представлена педагогічна модель є логічно завершеною інтерпретацією освітнього процесу з чітко окресленими структурою, складовими, змістом педагогічного інструментарію, критеріями та показниками рівневої оцінки очікуваного результату, що є основою для обґрунтування, розробки і реалізації методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці відповідної методики на основі впровадження педагогічного інтерактиву у процесі реалізації освітніх, оздоровчих та вихованих завдань .

Література

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. №3. С. 25-31.
2. Іщук О.А., Цьось А.В. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4(44). С. 21–28.
3. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М., Вертель О.В. Забезпечення інтерактивної здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152(2). С. 119-125.
4. Фіцула М.М. Педагогіка: навч. посіб. Київ: Акалемвидав, 2003. 528 с.
5. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012, № 2(20). С. 191–199.

Reference

1. Aksonova, O.P. (2011). New physical culture: a system of methods. *Theory and methodology of physical education*. № 3. P. 25-31. [in Ukrainian].
2. Ishchuk, O.A., Tsos, A.V. (2018). Theoretical and methodological foundations of the formation of health care competence of students of higher education institutions. *Physical education, sports and health culture in modern society*. № 4(44). P. 21–28. [in Ukrainian].
3. Nosko M.O. & etc. (2018). Provision of interactive health-preserving educational activities in the process of physical education. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Issue 152(2). P. 119-125. [in Ukrainian].
4. Fitsula, M.M. (2003). *Pedagogy: education. manual*. 528 p. [in Ukrainian].
5. Shapovalova, T.H. (2012)/ Formation of health care competence in an extracurricular educational institution. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. № 2(20). P. 191–199. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).04
УДК 616-71.616-092.11

Вакулєнко Д.В.
доктор біологічних наук, професор
Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського, м.Тернопіль
Вакулєнко Л.О.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Барладин О.Р.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Храбра С.З.
кандидат біологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Демборинський І.С.
магістрант за спеціалізацією «Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

АРТЕРІАЛЬНА ОСЦИЛОГРАФІЯ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПРИ АКТИВНІЙ ОРТОПРОБІ

Вакулєнко Д.В., Вакулєнко Л.О., Барладин О.Р., Храбра С.З., Демборинський І.С. Артеріальна осцилографія як показник адаптації серцево-судинної системи при активній ортопробі. Стаття присвячена вивченню ефективного засобу завчасної діагностики преморбідних станів, контролю ефективності результатів лікування, занять фізичними вправами та у спорті, а саме ортостатичній пробі, а також методам реєстрації, які дають можливість оцінити стан серцево-судинної системи та функціональні резерви механізмів регуляції кровообігу. Для морфологічного аналізу артеріальної осцилограми використано розроблений авторами Програмний комплекс (ПК) Оранта-АО. Оцінено тип артеріальної осцилограми, рівень здоров'я, адаптаційні можливості обстежених. Ортопроба супроводжується підвищенням артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, що свідчить про її стимулюючий вплив на стан симпатичної ланки автономної нервової системи. За результатами артеріальної осцилограми у положенні лежачи відмінні і добрі були лише у 33% обстежених. Після вставання у 47% обстежених якість артеріальної осцилограми покращилась, що свідчить про функціональний характер порушень зумовлених лабільністю автономної нервової системи та позитивний вплив ортопроби на пульсаційну здатність судин.

Ключові слова: ортопроба, артеріальна осцилограма, серцево-судинна система, адаптаційні можливості.