

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).34
УДК: 378.147:613

Тесунова О.Г.
старший викладач,
Фаховий коледж технологій, бізнесу та права ВНУ, м. Луцьк
Розтока А.В.
кандидат педагогічних наук,
Фаховий коледж технологій, бізнесу та права ВНУ, м. Луцьк
Мельник С.А.
кандидат біологічних наук, доцент,
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

СТАН СФОРМОВАНОСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто стан сформованості валеологічних знань серед студентської молоді. Вказується, що якість сформованих знань валеологічного характеру серед студентів з різним рівнем навчальних досягнень істотно відрізняється. 15-річні студенти з високим і достатнім рівнями навчальних досягнень мають значно вищу теоретичну підготовленість, ніж студенти із середніми й початковими досягненнями. 16-річні студенти краще засвоїли матеріал щодо рухового режиму та правил формування правильної постави. У студентів 17 років краще сформовані знання зі способів регулювання фізичних навантажень. Отримані результати вказують на негайну потребу формування валеологічних знань серед студентів та умінь їх використовувати в повсякденному житті.

Ключові слова: студентська молодь, здоров'я, здоровий спосіб життя, навчальні досягнення, теоретична підготовленість.

Tesunova O.G., Roztoka A.V., Melnyk S.A. The state of formation of valeological knowledge among students. The article examines the state of formation of valeological knowledge among student youth. It is indicated that the quality of the formed knowledge of a valeological nature among students with different levels of educational achievements differs significantly. 15-year-old students with high and sufficient levels of educational achievements have significantly higher theoretical preparation than students with average and elementary achievements. 15-year-old students better learned the material related to the role of morning hygienic gymnastics, the basic rules of tempering, compliance with safety rules during physical exercises. 16-year-old students better learned the material regarding the motor mode and the rules for forming the correct posture. 17-year-old students have better knowledge of ways to regulate physical activity. Teenagers have worse knowledge of disease prevention through physical education and compliance with the basic rules of self-control. Such a state can be explained not only by the focus of the educational material in classes on the discipline «Fundamentals of hygiene, theory of health and a healthy lifestyle», but also by the general educational activities of the college and the influence of mass media on students. Students have a better command of information that is widely used, widely covered in mass media, advertising, during sports competitions and sports holidays. Narrowly focused knowledge among young people is formed worse, which is due to the specifics and features of conducting classes on «Fundamentals of hygiene, theory of health and a healthy lifestyle». The obtained results indicate the immediate need for the formation of valeological knowledge among students and the ability to use them in everyday life.

Keywords: student youth, health, healthy lifestyle, educational achievements, theoretical preparation.

Постановка проблеми. Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: спрямована зміна її форм, функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної й ін.), розвиток рухових якостей, навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам [7, 9, 11, 14].

Одним з визначних досягнень української гуманітарної науки є створення в останньому десятиріччі нашого століття нової галузі знань – валеології як науки про здоров'я, можливості й методи його збереження та зміцнення. Майже від самого початку формування валеологічних знань була визнана необхідність розглядати ці знання як елементи системи безперервної освіти [3, 6].

Понад дві третини респондентів-викладачів вищої школи висловились за те, що у процесі формування фізичної культури студентів доміантними повинні виступати знання про здоровий спосіб життя, тобто валеологічні знання. Другу і третю позицію займають знання техніки безпеки під час виконання вправ і правила поведінки на воді [13].

Аналіз літературних джерел. Аналіз та узагальнення даних наукових праць зумовили виділення декількох напрямів досліджуваної проблеми, як-от: особливості свідомого та ціннісного ставлення до здоров'я розкриваються у роботах М. Авдєєва, С. Алексеєнко, О. Васюк, Н. Денисенко, Г. Нікіфорова, О. Сапожник, В. Смірнова; окремим аспектам формування культури здоров'я студентів присвячені дослідження С. Козуб, В. Назарук, Л. Новакової, І. Шостак. Питання валеологічної підготовки студентів висвітлена у працях Б. Максимчука, Н. Сєдової. У контексті піднятої проблеми важливими є результати робіт В. Азаренко, В. Бобрицької, О. Бондаренко, В. Єлізарова, В. Нестеренко, Я. Остафійчука, Г. Презлятої, Н. Самойлової, В. Сидоренко, які акцентують увагу на питанні щодо визначення суті та розвитку валеологічної компетентності студентів.

Мета статті (постановка завдань) виявити рівень валеологічних знань серед студентів з дисципліни «Основи гігієни,

теорія здоров'я та здорового способу життя» для формування свідомого ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування активної пізнавальної діяльності студентів можливе лише за умови забезпечення належної теоретичної підготовленості в галузі здорового способу життя [1, 4]. Для оцінки рівня сформованості у студентів валеологічних знань проводили усне опитування за темами, передбаченими робочою програмою з дисципліни «Основи гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя» (табл. 1–3).

Таблиця 1

Особливості навчальних досягнень із дисципліни «Основи гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя» у 15-річних студентів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Рівень	Стать	Окремі види навчальних досягнень		
		«роль ранкової гімнастики»	«основні правила загартування»	«правила безпеки під час занять фізичними вправами»
Високий	Ю	8,41±0,06	7,56±0,07	5,71±0,05
	Д	9,48±0,07	9,78±0,06	7,24±0,03
Достатній	Ю	6,12±0,04	5,62±0,05	4,43±0,04
	Д	5,85±0,07	5,47±0,04	5,12±0,05
Середній	Ю	4,35±0,05	4,74±0,04	3,59±0,05
	Д	5,54±0,06	5,38±0,05	4,43±0,04
Початковий	Ю	3,31±0,03	3,46±0,05	3,18±0,05
	Д	4,34±0,03	4,82±0,04	3,36±0,03

Результати тестування показали, що якість валеологічних знань студентів перебуває на низькому рівні. При цьому дівчата мають дещо кращі показники, ніж юнаки. Проте ця різниця статистично не значима.

У процесі навчання теоретична підготовленість підвищується від 15 до 16 років, а в 17 років – знижується. Таке зниження, очевидно, спричинене недоліками методики навчання та складністю навчального матеріалу.

Таблиця 2

Особливості навчальних досягнень із дисципліни «Основи гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя» у 16-річних студентів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Рівень	Стать	Окремі види навчальних досягнень		
		«руховий режим школяра»	«правильна постава та її формування»	«правильне дихання під час фізичних вправ»
Високий	Ю	10,11±0,07	10,25±0,08	10,54±0,08
	Д	10,33±0,05	10,52±0,04	10,42±0,06
Достатній	Ю	7,86±0,07	8,32±0,07	9,42±0,05
	Д	8,98±0,08	9,58±0,05	9,86±0,07
Середній	Ю	7,58±0,04	6,42±0,06	6,22±0,05
	Д	7,12±0,03	6,48±0,06	6,09±0,05
Початковий	Ю	3,42±0,04	3,12±0,04	3,65±0,05
	Д	3,22±0,03	3,54±0,04	3,5±0,04

Результати контрольних робіт свідчать, що якість сформованих знань валеологічного характеру серед студентів з різним рівнем навчальних досягнень істотно відрізняється.

15-річні студенти з високим і достатнім рівнями навчальних досягнень мають значно вищу теоретичну підготовленість, ніж студенти із середніми й початковими досягненнями. 15-річні студенти краще засвоїли матеріал, пов'язаний із роллю ранкової гігієнічної гімнастики, основними правилами загартування, дотриманням правил безпеки під час занять фізичними вправами. 16-річні студенти краще засвоїли матеріал щодо рухового режиму та правил формування правильної постави. У студентів 17 років краще сформовані знання зі способів регулювання фізичних навантажень. Гірше підлітки володіють знаннями із запобігання захворювань засобами фізичної культури та дотримання основних правил самоконтролю.

Таблиця 3

Особливості навчальних досягнень із дисципліни «Основи гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя» у 17-річних студентів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Рівень	Стать	Окремі види навчальних досягнень		
		«способи регулювання фізичних навантажень»	«запобігання захворювань засобами фізичної»	«основні правила самоконтролю»

			культури»	
Високий	Ю	9,76±0,08	8,53±0,08	8,62±0,06
	Д	9,47±0,08	9,82±0,05	9,43±0,07
Достатній	Ю	7,42±0,05	7,74±0,06	7,32±0,07
	Д	8,54±0,06	8,14±0,04	9,13±0,06
Середній	Ю	4,73±0,05	5,38±0,04	5,07±0,06
	Д	5,38±0,03	5,57±0,05	5,72±0,06
Початковий	Ю	3,53±0,03	3,24±0,04	3,14±0,05
	Д	4,53±0,05	4,08±0,03	4,11±0,04

Такий стан можна пояснити не лише спрямованістю навчального матеріалу на заняттях із дисципліни «Основи гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя», а й загальною освітньою діяльністю коледжу та впливом засобів масової інформації на студентів. Студенти краще володіють тією інформацією, яка загальноновживана, широко висвітлюється в засобах масової інформації, рекламі, під час спортивних змагань і спортивних свят. Вузькоспрямовані знання у молоді сформовані гірше, що зумовлена специфікою та особливостями проведення занять з «Основ гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя».

Узагальнені ж результати опитування студентів свідчать про низький рівень теоретичної підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

Стан теоретичної підготовленості студентів 15 – 17 років ($\bar{X} \pm S\bar{x}$), балів

Стать	Вік, років		
	15	16	17
Юнаки	4,89±0,06	6,23±0,05	5,36±0,07
Дівчата	5,67±0,07	6,41±0,06	5,98±0,05

Обсяг і якість програмних знань обмежується, як правило, фрагментарними знаннями. Важливі валеологічні знання: правильне дихання під час виконання фізичних прав, оздоровчий вплив фізичних навантажень на організм людини, вплив рухової активності на формування правильної постави демонструють низький рівень освіченості студентів.

Основи гігієни, теорія здоров'я та здорового способу життя – інваріативна частина й базовий компонент вищої освіти, їх доповнює фізкультурно-оздоровча й спортивно-масова робота за планом навчально-виховного процесу ВЗО [2, 10, 12]. Проте, незважаючи на валеологічну спрямованість, ефективність цього курсу низька. Особливо в напрямі протидії різноманітним зловживанням в студентському середовищі [5, 8].

Висновки. Таким чином, отримані результати вказують на негайну потребу формування валеологічних знань серед студентів та умінь їх використовувати в повсякденному житті.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні рівня теоретичної підготовленості серед студентів у галузі фізичної культури й спорту.

Література

1. Бережна Т., Карленко Н. Формування здоров'язберезувального освітнього середовища: обґрунтування стратегії. Рідна шк. 2017;9/10:96-99.
2. Вознюк О.В. Психолого-педагогічні основи формування у суб'єктів освітнього процесу здорового способу життя [Електронний ресурс] : [лекція]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26524/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>
3. Дехтєвська О. Здоров'язберезувальні технології. Зберігаємо здоров'я молодших школярів. Початкова освіта. 2017;13:29-38.
4. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. Рідна шк. 2017;1/2:23-26.
5. Каленіченко Л. Г. Здоров'язберезувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін. Основи здоров'я. 2017; 6:20-25.
6. Красова І. Шляхи вирішення проблем здорового способу життя школярів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26276/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
7. Кременчуцька С. Здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні технології: упровадження в навчально-виховний процес. Директор шк. 2017; 21/22:64-73.
8. Кумпан І. Здоров'язберезувальні технології в сучасній школі. Завуч. 2017; 22:27-30.
9. Мостіпака Т.П. Роль здоров'язберігаючої компетентності педагога в умовах сучасного освітнього простору [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26077/1/%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
10. Нікітенко О. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберезувальних освітніх технологій. Поч. шк. 2018; 1:36-40.
11. Огороднійчук М.В. Вплив здорового способу життя на конкурентноспроможність особистості у сучасному суспільстві [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26860/1/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%96%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9C.%D0%92..pdf>
12. Різник Л. Організація здоров'яспрямованої діяльності закладу освіти. Рідна шк. 2018; 3/4:41-44.
13. Ткачук В. Здоров'язберігаючий компонент діяльності вчителя початкових класів. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти : зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2018; 294-297.
14. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. Sports Med Health Sci. 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.

References

1. Berezhna T., Karlenko N. Formation of a healthpreserving educational environment: justification of the strategy. Home school 2017;9/10:96-99.
2. Vozniuk O. V. Psychological and pedagogical foundations of the formation of a healthy lifestyle in the subjects of the educational process [Electronic resource]: [lecture]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26524/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F.pdf>
3. Dekhtievskaya O. Health-saving technologies. We preserve the health of younger schoolchildren. Primary education. 2017;13:29-38.
4. Yezhova O. To the question of interpreting the concepts of health pedagogy. Home school 2017;1/2:23-26.
5. Kalenichenko L.G. Health-saving technologies in the practice of teaching various educational disciplines. Health Basics. 2017;6:20-25.
6. Krasova I. Ways to solve the problems of a healthy lifestyle of schoolchildren [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26276/1/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
7. Kremenchutska S. Health-preserving and healthforming technologies: implementation in the educational process. School director 2017;21/22:64- 73.
8. Kumpan I. Health-saving technologies in modern school. Head teacher 2017;22:27-30.
9. Mostipaka T.P. The role of the teacher's healthpreserving competence in the conditions of the modern educational space [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26077/1/%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D1%84%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
10. Nikitenko O. Formation of the health culture of younger schoolchildren through the implementation of health-preserving educational technologies. Start sh. 2018;1:36-40.
11. Ogorodniychuk M.V. The influence of a healthy lifestyle on the competitiveness of an individual in modern society [Electronic resource]. Access mode: <http://eprints.zu.edu.ua/26860/1/%D0%9E%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%96%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9C.%D0%92.pdf>
12. Riznyk L. Organization of health-oriented activities of an educational institution. Home school 2018;3/4:41-44.
13. Tkachuk V. Health-preserving component of primary school teacher's activity. Innovative processes in the development of preschool and primary education: coll. of science Ave. Ministry of Education and Science of Ukraine, Zhytomyr. state University named after I. Franko. Zhytomyr: Publishing House of I. Franko State University, 2018; 294-297.
14. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. Sports Med Health Sci. 2019;1(1):3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).35
УДК 796.685.634.2

Ханюкова О.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Яковенко А.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ЗАСТОСУВАННЯ АНАЛІЗУ ТАКТИКИ ГРИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ

У статті проаналізовано сучасний стан різноманітних засобів, методів та систем, що застосовуються у тенісі для виконання аналізу тактичної діяльності гравців. Мета дослідження – проаналізувати сучасні підходи до аналізу тактичної діяльності в спортивних іграх на прикладі тенісу. Методологія дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз комп'ютерних програм та додатків для використання фіксації тактичних дій, системний метод, узагальнення та систематизація даних. Результати дослідження. В ході вивчення науково-методичної літератури та сучасних технологій виявлено, що для проведення якісного та ефективного аналізу тактичних дій тенісистів існують декілька систем аналізу. Одна з них – це нотаційний аналіз, який може бути як ручним, так і комп'ютерним. Цей спосіб може вважатися кількісно визначеним, послідовним і надійним. Область, де його можна застосовувати в тенісі: тактичний аналіз, технічний аналіз, аналіз пересування, база даних та моделювання. В статті окремо приділено увагу комп'ютерним програмам, які можна розділити на дві великі категорії: системи стеження і тегів. Крім того у статті представлено аналіз сучасних пристроїв та додатків, що також відносяться до категорії систем стеження і користуються особливою популярністю серед тренерів і гравців для підготовки та постійного контролю за тренувальним і змагальним процесами спортсменів. Висновок. Існуючі засоби, методи та комп'ютерні програми для виконання аналізу тактичних дій тенісистів є різноманітними, сучасними, корисними та широко застосовуваними тренерами і гравцями у навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

Ключові слова: теніс, тактика гри, аналіз тактичних дій, сучасні технології, спортивні ігри.