

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ANALYSIS OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING COMPETENCE ACCORDING TO THE RESULTS OF INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF GUIDED INDEPENDENT WORK

Кузнецова Е. Т.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.8>

Аннотации

Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства учреждения высшего образования.

В результате эксперимента установлено, что уровень физической подготовленности юношей и девушек – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группой по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

Ключевые слова: технология, здоровьесбережение, компетенция, студенты, образовательный процесс, самостоятельная работа.

Методика формування здоров'язберігаючої компетенції розроблена на основі аналізу літературних джерел, системного підходу, який включає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за умови дотримання певної мети, завдань, методів, засобів, форм та етапів навчання на всіх рівнях здоров'язберігаючого освітнього простору закладу вищої освіти. В результаті експерименту встановлено, що рівень фізичної підготовленості юнаків та дівчат – нижчий за середній і оцінюється у 4,47 та 4,39 бала відповідно. Аналіз результатів фізичної підготовленості та ставлення до занять фізичною культурою свідчить про те, що застосування здоров'язберігаючих технологій потребує впровадження диференційованого підходу у разі планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Отримані результати доводять, що реалізація методики дозволила підвищити ефективність фізичного виховання студентів, що відображається у покращенні результатів фізичної підготовленості, ціннісно-мотиваційних установках, регулярності відвідування занять експериментальною групою порівняно з контрольною та підтверджується достовірно значущими відмінностями між експериментальною та контрольною групами.

Ключові слова: технологія, здоров'язбереження, компетенція, студенти, освітній процес, самостійна робота.

The formation of health-saving competence is possible in conditions of expedient and systemic coordination of certain components of educational activities and factors of ensuring the individualization of goals, content, forms, means and methods of organizing the educational process in physical culture, creating an appropriate health-saving educational environment, organizational support of the educational process aimed at meeting educational needs each student. The methodology for the formation of health-saving competence is developed on the basis of an analysis of literary sources, a systematic approach, which includes the interconnection of all components of the educational process, provided that a specific goal, tasks, methods, means, forms and stages of education are observed at all levels of the health-saving educational space of a higher education institution. The developed methodology is based on the formation of motivational, cognitive and activity components of health-saving competence. The motivational-value component of health-saving competence assumes that students have a stable interest and motivation for health-saving activities, an active attitude to a healthy lifestyle, the ability to reflect and self-regulate behavior and emotional states. The cognitive component contributes to the formation of a system of knowledge, abilities and skills of students that ensure a good state of health. The activity component is characterized by the regularity of physical exercises, activity, the use of formed knowledge, skills, skills in the independent work of students in physical education. The level of physical fitness of boys and girls is below average and is estimated at 4.47 and 4.39 points, respectively. The analysis of the results of physical fitness and attitude to physical education shows that the use of health-saving technologies requires the introduction of a differentiated approach when planning physical activity, taking into account the level of physical health and physical fitness of students. The results obtained prove that the implementation of the methodology made it possible to increase the effectiveness of physical education of students, which is reflected in the improvement of the results of physical fitness, value-motivational attitudes, the regularity of attending classes in the experimental group in comparison with the control and is confirmed by significant differences between the experimental and control groups.

Key words: technology, health preservation, competence, students, educational process, independent work.

Вступление. Формирование здоровьесохраняющей компетенции возможно в условиях целесообразного и системного согласования определенных компонентов образовательной деятельности и факторов обеспечения индивидуализации целей, содержания, форм, средств и способов организации образовательного процесса по физической культуре, создание соответствующей здоровьесохраняющей образовательной среды, организационного сопровождения учебного процесса, направленного на удовлетворение образовательных потребностей каждого студента [3; 7].

Цель работы – обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методики формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования (УВО) в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Осуществить аналитический обзор научно-методической литературы по теме исследования.

2. Определить содержание и основные компоненты здоровьесохраняющей ком-

петенции студентов учреждений высшего образования.

3. Оценить состояние здоровья, физическую подготовленность и мотивацию к занятиям физической культурой студентов УВО.

4. Разработать методику формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание студентов учреждения высшего образования. **Предмет исследования** – методика формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

Связь работы с научными программами (проектами), темами. Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической культуры и спорта факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ) по теме «Научно-методическое обеспечение

использования инновационных педагогических технологий во внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности студента» на 2021 год. Номер государственной регистрации в БелИСА: 20211190 (извещение о включении работы в государственный реестр № 07-20/1181 от 12.05.2021).

Материал и методы. В проведении экспериментальной работы приняли участие студенты дневной формы обучения УО «ПолесГУ», на базе которого и проводился педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с сентября 2020 по май 2021 гг., принимали участие 144 студента факультета экономики и финансов и инженерного и 25 студентов факультета организации здорового образа жизни, всего 169 студентов. Из данного количества была сформирована экспериментальная группа – 20 человек и контрольная группа – 25. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной программе два раза в неделю по два часа, а контрольная группа (КГ) – по традиционной учебной программе.

Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, а также было проведено предварительное тестирование физической подготовленности. Организация управляемой самостоятельной работы студентов осуществлялась на основании учебной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», учебного расписания и методических рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающихся УО «Полесский государственный университет»¹.

Результаты исследований. Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25–50 минут в сутки в утреннее, дневное или вечернее время с периодичностью 3–4 раза в неделю, построенная с учетом интересов студентов, их индивидуально-психологиче-

ских особенностей [5, с. 4–6]. Управление процессом СОТ осуществлялось путем определения объема и интенсивности нагрузок за предыдущие недели, корректировки индивидуальных программ СОТ с учетом экспресс-тестирования общего состояния студентов на втором плановом занятии недели [3].

В настоящее время в ПолесГУ создана современная инфраструктура, позволяющая в полном объеме реализовывать цели и задачи проекта «Цифровой университет» [4]. Электронный кабинет дисциплины дает возможность получить оперативную информацию об образовательном процессе в целом и дисциплины в частности; ознакомиться с содержанием всего курса, систематизированного по разделам; осуществить тестовый контроль и просмотр видеозанятий оздоровительной направленности и др.

Результативность разработанной методики формирования здоровьесберегающей компетенции в процессе физического воспитания оценена по таким показателям: 1) признание ценности собственного здоровья в системе жизненных ценностей; желание реализовывать здоровьесберегающую компетентность в собственной жизнедеятельности и в профессиональной деятельности (по результатам анкетирования); 2) диагностика по организационному разделу – посещаемость занятий, сроки выполнения объема часов по управляемой самостоятельной работе (дневник), участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.; 3) диагностика по теоретическому разделу проводилась в виде анкетирования и собеседования по темам учебной программы; 4) диагностика в рамках методического раздела предполагала организацию здорового образа жизни и способность к самосовершенствованию собственного здоровья (соблюдение режима дня, правил питания, личной гигиены, овладение новыми способами двигательной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности, для предотвращения возникновения профессиональных заболеваний

¹ По организации самостоятельной работы обучающихся учреждения образования «Полесский государственный университет»: методические рекомендации. Утверждено приказом ректора университета от 08.05.2020 № 206.

и обеспечения оптимального двигательного режима и т. п.); 4) динамика показателей физической подготовленности; 5) повышение уровня двигательной активности.

Результаты исследования мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов указывают на повышение уровня их сформированности, а именно:

- к получению знаний и овладению профессией стало стремиться на 15,83% и 11,83% студентов больше в экспериментальной и контрольной группах соответственно;

- появилось желание применять основные элементы здоровьесберегающей компетентности в будущей профессиональной деятельности у 92% (КГ) и 95% (ЭГ) опрошенных;

- имеющих достаточно знаний и опыта и готовых к осуществлению здоровьесберегающей деятельности стало на 29,31% и 26,31% больше в ЭГ и КГ соответственно;

- назвать составляющие здоровья могут уже около половины респондентов (48–50%);

- 64% студентов в КГ считают себя достаточно осведомленными относительно причин и последствий вредных привычек, в ЭГ – 65% опрошенных;

- почти половина (40–45%) студентов может перечислить основные правила здоровьесбережения;

- регулярно питаться начали на 11,53% и 7,53% студентов больше в ЭГ и КГ соответственно;

- значительный прогресс наблюдается в избавлении от вредных привычек: употребляющих алкоголь в ЭГ уменьшилось на 21,39%, а в КГ – на 15,39%.

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания значительно влияет на жизнедеятельность и образ жизни молодежи, что подтверждают данные авторов [1; 2; 8; 9].

По уровню физической подготовленности произошло улучшение результатов как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наиболее значимые результаты продемонстрировали студенты ЭГ и КГ при

выполнении теста «Прыжок в длину с места», ЭГ – при поднимании туловища в сед за 60 с. В КГ студенты улучшили результаты, но средние показатели были достоверно ниже, чем в ЭГ [6].

Внедрение электронного кабинета по дисциплине «Физическая культура» и использование «Дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило повысить эффективность управления физическим воспитанием студентов, оперативно управлять самостоятельной работой студентов, отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», создало наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включению в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность [8; 9].

На протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок для определения посещаемости занятий физической культурой в КГ и ЭГ. Выявлено, что студенты КГ имеют большее количество пропущенных занятий по сравнению с ЭГ.

Таблица 1

Посещаемость занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов за период эксперимента

Группы	Средняя посещаемость, час	Разница в посещаемости между ЭГ и КГ, час
ЭГ/ю	132,0	+3,2
КГ/ю	128,8	
ЭГ/д	138,3	+5,9
КГ/д	132,4	

Выводы

1. Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов

обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

2. В основе разработанной методики лежит формирование мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетенции. Мотивационно-ценностный компонент здоровьесберегающей компетенции предполагает наличие у студентов устойчивого интереса и мотивации к здоровьесберегающей деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни, способность к рефлексии и саморегуляции поведения и эмоциональных состояний. Когнитивный компонент способствует формированию у студентов системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих хорошее состояние здоровья. Деятельностный компонент характеризуется систематичностью занятий физическими упражнениями, активностью, использованием сформированных знаний, умений, навыков в самостоятельной работе студентов по физическому воспитанию.

Литература

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.

2. Коляда Н.В., Кузнецова Е.Т. Значение физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві–2020*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 156–160.

3. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с.

4. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». *Здоровье для всех*. Пинск : ПолесГУ. № 2 (2020). С. 60–67.

5. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Методика использования оздоровительных технологий во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности : методические рекомендации

3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

4. Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группой по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

References

1. Hryban H.P. (2009). Vital and motor activity of students: monohrafiya. Zhytomyr: Vyd-vo "Ruta", 594 s.

2. Kolyada N.V., Kuznetsova E.T. (2020). The importance of physical culture in preserving and promoting of students' health. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury i sportu v suchasnomu suspil'stvi. 2020*. Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka, 156–160.

3. Kuznyetsova O.T. (2018). Wellness technologies in physical education of students: monohrafiya. Rivne: Volyns'ki oberehy, 416 s. Byblyohr.: 334–383. ISBN 978-966-416-556-0.

4. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2020). Mechanisms of using health-improving technologies in a health-preserving educational space in the context of the implementation of the Digital University project. *Zdorov'e dlya vsekh*. Pynsk: PolesHU. No. 2. 60–67.

5. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2021). Methods of using wellness technologies in extra-curricular physical culture and wellness activities: methodological recommendations for students of the first stage of higher education

для студентов I ступени высшего образования всех специальностей по дисциплине «Физическая культура». Пинск : ПолесГУ, 2021. 52 с.

6. Кузнецова О.Т., Коляда М.В. Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 216–221.

7. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета. Матер. Междунар. научно-практ. конф. «*Инновационные направления массового развития физической культуры и спорта в современных условиях*». Нукус : Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 27–28 мая 2021 г.

8. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G.P. Griban, O.T. Kuznietsova, N.A. Lyakhova et al. *Wiadomości Lekarskie : official journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. S. 641–646.

9. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). P. 44–55.

of all specialties in the discipline “Physical culture”. Pynsk: PolesHU, 52 s.

6. Kuznyetsova O.T., Kolyada M.V. (2021). The level of physical preparation of first-year students. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vyp. 3K (131). 216–221.

7. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2021). The system of physical education of students in the educational space of the university. *Mater. Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. “Ynnovatsyonnye napravlenyya massovoho razvytyya fizycheskoy kul'tury y sporta v sovremennykh uslovyyakh”*. Nukus: Nukusskyy fylyal Uzbekskoho hosudarstvennoho unyversyteta fizycheskoy kul'tury y sporta, 27–28 maya.

8. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G.P. Griban, O.T. Kuznietsova, N.A. Lyakhova et al. *Wiadomości Lekarskie: official Journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. 641–646.

9. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). 44–55.