

УДК 37.016:5].015.31:613

Жиденко А.О., Міщенко Т.В.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів

### РОЛЬ ОКРЕМИХ ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОГО ЦИКЛУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ І ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

**Анотація.** У статті показано шляхи формування здоров'язбережувальних компетентностей студентів факультету фізичного виховання за допомогою інформації та практичних навичок, які вони отримують під час вивчення окремих дисциплін природничого циклу, та необхідність подальшого використання їх на уроках фізичної культури у школі. Мета дослідження – показати здоров'яформувальні компетенції дисциплін: гігієни, основ здоров'я, психовалеології, основ екології, фізичної реабілітації, спортивної медицини, набуття яких сформує здоров'язбережувальні компетентності майбутніх учителів фізкультури і тренерів. Застосовані методи: порівняльно-логічний аналіз нормативно-правових документів у галузі освіти, методичної літератури, інтернет-ресурсів для визначення стану та можливості вирішення досліджуваної проблеми; систематизація й узагальнення з метою виділення компетентностей, що забезпечать готовність майбутніх фахівців з фізичного виховання до навчання здоров'ю школярів; емпіричні: спостереження, дослідження результатів діяльності викладачів кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту щодо формування загальних та фахових компетенцій дисциплін, які вони викладають. Таким чином, саме студенти факультету фізичного виховання завдяки сформованим у них здоров'язбережувальним компетентностям дисциплінами природничого циклу здатні навчати учнів здоров'ю на уроках фізкультури.

**Ключові слова:** компетенції, здоров'язбережувальні компетентності, дисципліни природничого циклу, студенти, учні, навчання здоров'ю.

У зв'язку з постановами МОН України від 26.01.2015 № 47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» та «Роз'яснення та рекомендації щодо реалізації ...» цього наказу від 13.03.2015 № 1/9-126 про рекомендації щодо обмеження кількості навчальних дисциплін до 8 у кожному семестрі [2,с.4] найчастіше більшим змінам у навчальних планах факультетів фізичного виховання піддаються дисципліни природничого циклу. Так, кількість кредитів: 1.1. Дисциплін соціально-гуманітарної підготовки – 29; 1.2. Дисциплін природничо-наукової підготовки – 36+4 (по додатковій спеціалізації), що складає 16,8% від загальної кількості; 1.3. Дисциплін професійної та практичної підготовки – 132+36 (по додатковій спеціалізації), що складає 70,8% від загальної кількості. Проте, за вказівками цього документу [2,с.3], «...підготовка у сфері природничих наук...потребує більшого часу на роботу в лабораторіях та практичну підготовку».

Для спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) у навчальному плані були об'єднані курси Гігієна та Основи здоров'я та виключені: Основи екології, Психовалеологія, Методика викладання Основ здоров'я, ЛФК (лікувальна фізична культура), Фізична реабілітація, Спортивна медицина, хоча дві останні дисципліни включені для навчання за додатковими спеціалізаціями: Фітнес та Спортивне тренування. Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт непотрібною виявилась зменшена за годинами і об'єднана в одну дисципліна Гігієна та Основи здоров'я та інші вищезазначені курси, за винятком Спортивної медицини. Якщо у попередньому навчальному плані можливо було суміщати спеціальність Фізична культура з додатковою Основи здоров'я [6,с.154-155], то зараз це неможливо.

Для якісної належної підготовки фахівця у галузі фізичного виховання і спорту, зокрема майбутнього учителя фізичної культури, необхідне оволодіння ним здоров'язбережувальними компетентностями, які надаються навчальними дисциплінами: Гігієна та Основи здоров'я, Фізична реабілітація, ЛФК, Основи екології, Психовалеологія, Спортивна медицина, Методика викладання Основ здоров'я та інші. Свідченням цього є

ознаки здоров'язберезувальних компетентностей. На думку Т.Є. Бойченко – це вивчення шляхів і засобів здорового способу життя, особливо його духовної складової [1,с.6-7], що має місце у даних дисциплінах, особливо у Психовалеології.

Головною метою навчального предмету «Фізична культура» у школі є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [3,с.109]. Розглянемо послідовність формування здоров'язберезувальних компетентностей у студентів та застосування їх у школі. Дисципліна Гігієна та Основи здоров'я сприяє фізичному здоров'ю, оскільки формує життєві навички *раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; вміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я), *санітарно-гігієнічні навички* (навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури), надає знання про *режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активність; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку) [5,с.1].

З 2017/2018 навчального року набирає чинності оновлена навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, у якій імplementовано компетентнісний підхід до вивчення предмету.

У навчальній програмі виокремлено наскрізні змістові лінії. Усього виділено 4 наскрізні змістові лінії (однакові для всіх навчальних предметів), серед яких найважливішими для нашого розгляду є дві: Екологічна безпека та сталий розвиток і Здоров'я і безпека [3,с.109-110]. Для першої з них особливе значення має вивчення студентами дисципліни «Основи екології», до фахових компетентностей якої відносяться: *глибокі знання та розуміння* негативного впливу екологічних факторів на здоров'я людини; впливу різних видів забруднення на екосистеми, організм людини та спортсмена при занятті різними видами спорту; *навички оцінювання* впливу людини на біосферу і кругообіги речовин, ноосферу; наслідків антропогенного забруднення геосфер світу та регіонів України і впливу на них спорту; *експериментальні навички* визначення схильності людини до занять різними видами спорту; будування графіків біоритмів, визначення завантаженості вулиць автотранспортом, оцінювання рівня забруднення атмосферного повітря відпрацьованими газами автотранспорту. До програмних результатів навчання відносяться: *здатність формувати* екологічне мислення, екологічну культуру в учнів при спілкуванні з природою; *розуміти* реакції організму на вплив абіотичних, біотичних і антропогенних факторів; роль біологічних ритмів, причини їх порушення та вплив на спортивні досягнення; *передбачити* вплив абіотичних, біотичних та антропогенних факторів на здоров'я людини; на організм спортсмена при занятті різними видами спорту [4,с.43-44].

Навчальний предмет «Фізична культура» надає змогу: створити цілісну уяву про вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості; оволодіти технікою рухових дій; набути навичок організації та методики проведення найпростіших форм занять фізичною культурою; сприяти профілактиці шкідливих звичок тощо [3,с.109]. Дисципліна Фізична реабілітація формує у студентів факультету фізичного виховання компетентності щодо застосування фізичних вправ і природних чинників із профілактичною і лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності різних верств населення при наявності будь-яких захворювань і тяжкості їх перебігу. Фізичну реабілітацію використовують з метою профілактики або лікування залежно від характеру, перебігу та наслідків захворювання або травми, періоду і етапу відновного лікування, і відповідно до цього вона посідає допоміжне чи головне місце у комплексі взаємодоповнюючих лікувальних заходів медичної реабілітації [7,с.20,24].

При здійсненні комплексного реабілітаційного процесу лікар залучає до нього відповідних фахівців, координуючи їх колективні дії. Серед них фахівець з фізичної реабілітації, що закінчив вищий навчальний заклад з фізичного виховання і спорту, посідає одне з провідних місць. Виконуючи призначення лікаря, він добирає засоби і форми лікувальної фізичної культури, розробляє методику застосування фізичних вправ на ранніх етапах лікування, планує і виконує програму подальшого функціонального відновлення і фізичної дієздатності хворого, виявляє і розширює резервні можливості організму, тренує

його і готує до фізичних навантажень на роботі і у побуті, повертає до активної участі у житті суспільства [7, с.18].

Засобами фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, ерготерапія. Набуття відповідних здоров'язбережувальних компетентностей у ході вивчення дисциплін Фізична реабілітація, ЛФК, Масаж є необхідним для фахівця з фізичної культури і спорту навіть у тому випадку, коли він не планує професійну реалізацію у реабілітаційних центрах, а готується стати учителем фізичної культури, оскільки проведення занять у підготовчій та спеціальній медичних групах потребує саме цих фахових компетентностей. Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться у повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, обов'язково відвідують уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря. Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, обов'язково відвідують уроки фізичної культури, але виконують коригувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури [3, с.110-111]. У першу чергу це стосується роботи з дітьми, які мають такі широко розповсюджені на сьогодні діагнози як вади постави, сколіоз, лордоз, кіфоз, плоскостопість, що потребує пильної уваги учителя фізичної культури під час проведення уроку, правильного підходу до його побудови, залучення до структури уроку відповідних коригувальних вправ ЛФК з ефективним їх дозуванням.

Для основної медичної групи застосування даних здоров'язбережувальних компетентностей учителем фізичної культури необхідне в якості профілактичних заходів. Крім того, діти, які мають ранні стадії перебігу вищезазначених захворювань, активно займаються спортом, відвідуючи секції з різних видів спорту, гімнастичні, хореографічні школи, студії та ін., що також вимагає від тренера особливого підходу і відповідних знань і вмінь щодо проведення тренувань із залученням вправ ЛФК. Сьогоднішнє реформування системи освіти у напрямі активного впровадження інклюзії у роботу загальноосвітніх навчальних закладів тим більше потребує навичок роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, що є просто неможливим без оволодіння сучасним учителем фізичної культури вищевказаними компетентностями.

Спортивна медицина має на меті впорядкувати знання щодо системи медичного забезпечення занять фізичними вправами зі спортивною, виховною, лікувальною, реабілітаційною спрямованістю; питання функціональної діагностики і прогнозування у фізичній культурі і спорті; питання загальної патології та особливостей травм і захворювань, пов'язаних із заняттями фізичною культурою і спортом. Отже, ці компетентності теж необхідні як для тренерської діяльності, так і для якісної організації і проведення уроків фізичної культури у школі. Особливе значення має застосування знань і вмінь під час лікарсько-педагогічних спостережень за учнями і спортсменами, що забезпечить уникнення непередбачуваних ситуацій, пов'язаних з їх станом здоров'я. Таким чином, саме студенти факультету фізичного виховання завдяки сформованим у них здоров'язбережувальним компетентностям дисциплінами природничого циклу здатні навчати учнів здоров'ю та зміцнювати його на уроках фізкультури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Бойченко Т. Є. // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6 – 7.
2. Додаток до листа МОН від 13.03.2015 р. № 1/9-126. ([www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)) Роз'яснення та рекомендації щодо реалізації наказу Міністерства освіти і науки України від 26 січня 2015 року № 47 «Про

- особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік та окремих норм Закону України «Про вищу освіту»
3. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 09.08.2017 р. № 1/9-436. ([www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)) та веб-сайт Інституту модернізації змісту освіти ([www.imzo.gov.ua](http://www.imzo.gov.ua)). Електронний режим: [https://osvita.ua/doc/files/news/568/56860/metod\\_rekom\\_2017.pdf](https://osvita.ua/doc/files/news/568/56860/metod_rekom_2017.pdf)
  4. Компетентнісні аспекти природничо-наукової підготовки бакалаврів спеціальності «Здоров'я людини» / Жиденко А. О., Жара Г. І., Усманова Г. О. // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – Додаток 1 до Вип. 37, Том IV (72), 2016. – С. 38–54.
  5. Курланов Ю. І. Формування здоров'язберігаючої компетентності в ході викладання навчальних дисциплін та в позаурочній роботі / Ю.І. Курланов Електронний режим [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/43240/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/43240/)
  6. Методичні аспекти поєднання підготовки вчителів основ здоров'я та вчителів фізичної культури на факультетах фізичного виховання / Жиденко А.О., Кладікова І.І., Бібчук К.В. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIII Каришинські читання) (м. Полтава, 19–20 травня 2016 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2016. – С. 153–156.
  7. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімп. Л-ра, 2009. – 488 с.

**Zhydenko A. O., Mishchenko T.V.**

National T. G. Shevchenko University «Chernihiv Collegium»

## **THE ROLE OF SEPARATE DISCIPLINES OF THE NATURAL CYCLE IN THE FORMATION OF HEALTH-RESERVING COMPETENCES OF STUDENTS AND SCHOLARS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE**

**ABSTRACT.** *The article describes the ways of formation health-reserving competences of physical training faculty students, by means of information and practical skills, which they have obtained during the study of separate natural cycle disciplines, and the need for their further use in physical culture classes at school. The purpose of the study is to show the health-forming competences of such disciplines as hygiene, basics of health, psychology, basics of ecology, physical rehabilitation, sports medicine, the acquisition of which will form a health-reserving competences for future teachers of physical culture and trainers. Applied methods: comparative-logical analysis of normative acts in the field of education, methodological literature, Internet resources for determining the state and the possibility of solving studied problem; systematization and generalization in order to allocate competencies that will ensure the readiness of future specialists of physical training for the education of schoolchildren; empirical methods: observation, investigation of the educational results of the Department of biological basics of physical training, health and sports in the relation to the formation of general and professional competences of its academic disciplines. Thus, the students of the faculty of physical training due to the health-reserving competences in the natural sciences disciplines can teach pupils to be health at the physical culture lessons.*

**Keywords:** *competences, health-reserving competences, natural cycle disciplines, students, pupils, health teaching.*