

Тетяна ГОГІНА
доцент, кандидат біологічних наук,
Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна
ORCIDID: 0000-0002-2038-1811
gogina071147@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В статті розглядаються аспекти формування здоров'язберігаючої компетенції в процесі самостійної роботи студентів, зокрема з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». На основі авторської методики демонструється програма, яка містить основні компоненти самостійної роботи майбутніх педагогів, які займаються фізичною культурою. В якості основних напрямків (блоків) в комплексі розробленої програми по формуванню здоров'язберігаючої компетенції в процесі самостійної роботи студентів пропонується виділити наявність особистісних якостей, що включають систему знань (когнітивний компонент), установка на цінність власного життя та здоров'я (мотиваційний компонент), систему володіння уміннями і навичками (діяльнісний компонент) та особистісний компонент, які в сукупності визначають компетенцію здоров'я збереження майбутнього педагога.

Автором доведено, що сучасна студентська молодь становить особливу соціальну групу, об'єднану певним віком, специфічними умовами праці та життя. Процес життєдіяльності, а також фактори безпосередньо пов'язані з навчальною діяльністю (тривалість навчального дня, навчальне навантаження за розкладом, перерви між заняттями, стан аудиторій соціально-психологічна атмосфера, нестабільне і незбалансоване харчування, гіподимія та гіпокінезія та ін.) серйозно та негативно впливають на стан здоров'я молодого покоління. В зв'язку з цим існує потреба займатися фізичними вправами не лише на заняттях в університеті, а і необхідні систематичні заняття фізичними вправами кожного студента поза аудиторними заняттями. Таким чином, студентський вік стає дуже сприятливим для оволодіння технікою оздоровчої ходьби, яка стає основним елементом самостійної роботи майбутніх педагогів.

Автор підкреслює, що проблема формування здоров'язберігаючої компетентності в процесі самостійної роботи студентів фізичною підготовкою залишається недосліджуваною і актуальною.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, професійна свідомість, здоров'язберігаюча компетентність.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Формування здоров'язберігаючої компетенції у студентів педагогічного університету обумовлена потребами суспільства у висококваліфікованих фахівцях з достатнім рівнем фізичного та психоемоційного здоров'я.

Здоров'язберігаюча компетентність є сукупністю ціннісних орієнтацій, здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, особистісних якостей особистості. А в контексті педагогічної освіти розуміння здоров'язберігаючої компетентності доповнюється готовністю майбутніх педагогів до діяльності, що спрямована на збереження як власного здоров'я, так здоров'я оточуючих, зокрема школярів [11].

Проблеми здоров'я та формування здоров'язберігаючих компетентностей студентів, школярів, умови їх оптимізації стали предметом досліджень філософів, медиків, психологів, педагогів. Але тема залишається недослідженою, бо найчастіше освітні установи обмежуються разовими, короткочасними, або вузькоспеціалізованими заходами. Так, практично зовсім недосліджуваною залишається проблема формування здоров'язберігаючої компетентності в процесі самостійної роботи студентів, зокрема з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях проблем професійного розвитку педагога сутність поняття «компетентність» визначено як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Досить детально воно розглянуто в роботах Адольфа В.А., Мірошника С.І., Вороніна Д.Є., Гулай О.І., Камалєєвої А.Р., Григорьєвої Е.Р. та ін. [13]. Окрема увага дослідниками надається проблемам формування здоров'язберігаючої компетентності (Крамар В.У., З.Воронін Д.Є. та ін.) Дослідниками підкреслюється визначне місце здоров'язберігаючої компетентності у підготовці майбутнього фахівця. Так, І.А. Зимня формування здоров'язберігаючих компетентностей розглядає як необхідну умову формування базових компетентностей педагога. Вона підкреслює, якщо базова компетентність випускника педагогічного ВНЗ полягає в умінні організувати навчання таким чином, щоб воно стимулювало інтерес, бажання разом думати і дискутувати, ставити оригінальні питання, проявляти незалежне мислення, формулювати ідеї, висловлювати різноманітні точки зору, щоб воно мотивувало учнів до більш високих досягнень і

інтелектуального зростання, то необхідно, перш за все, відчувати себе здоровим (як фізично, так і психічно, духовно, морально)[8].

Мета статті. Метою нашого дослідження є аналіз структури та змісту здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів в процесі самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасний розвиток суспільства вимагає всебічного розвитку особистості фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики, щоб бути конкурентоздатною та успішною в сучасних умовах.

Професійна прикладна фізична підготовка у ВНЗ повинна бути спрямована на розвиток якостей майбутніх фахівців з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності. Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є: знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосування їх на практиці; знання основ фізичного виховання різних верств населення; сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту [12].

Керуючись стратегічною метою формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів (до закінчення бакалаврського курсу

навчання сформуванню вміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя) та завданнями предмета «Фізична культура», які передбачають: розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь; набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя; виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості; формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Студентська молодь становить особливу соціальну групу, об'єднану певним віком, специфічними умовами праці та життя [5]. Процес життєдіяльності, а також фактори безпосередньо пов'язані з навчальною діяльністю (такі як тривалість навчального дня, навчальне навантаження за розкладом, перерви між заняттями, стан аудиторій, соціально-психологічна атмосфера, нестабільне і незбалансоване харчування та ін.) серйозно впливають на стан здоров'я молодого покоління.

Стрімкий розвиток технологій в галузі нашого життя привів до гіподинамії (тобто знижена рухливість), а також до гіпокінезії (вимушене зменшення обсягу рухів унаслідок малої рухливості). В зв'язку з цим потреба займатися фізичними вправами не лише на заняттях в університеті, а до необхідності систематичних занять фізичними вправами кожного студента поза аудиторними заняттями.

Кожен студент, враховуючи свою фізичну підготовленість і стан здоров'я, може чітко спланувати свій обсяг фізичного навантаження в тижневому циклі свого загального навчального навантаження.

Одним з першорядних завдань ВНЗ, є звернення уваги студента на те, що ведення здорового способу життя може служити якісною передумовою

майбутньої самореалізації в професійному і творчому плані, їх активного довголіття, здатності до створення здорової сім'ї. Молоді люди ставлять здоров'я на перші місця в ієрархії життєвих пріоритетів, однак, як показують соціологічні дослідження, не вживають належних заходів щодо його збереження [10]. У зв'язку з цим, цілком обґрунтованим є усвідомлення ролі системи освіти у вирішенні питань формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів з урахуванням того, що, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини на 50-55% залежить від способу її життя, більш ніж на 20 % - від стану навколишнього середовища, на 15-20% від спадковості і лише 10% складає внесок медицини [9]. Здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний. У своїй життєдіяльності людині потрібно керуватися в духовному плані загальними законами всесвіту. У соціальному - особливими законами суспільства, в біологічному – індивідуальними законами свого організму.

Незважаючи на високі вимоги, що пред'являються до стану здоров'я випускників педагогічних ВНЗ, дослідження показали, що у більшості студентів (понад 50%) виявлені: низький рівень стану здоров'я, фізичної підготовленості, відсутність навичок ведення ЗСЖ, недостатні знання в області здоров'я і здоров'язбереження.

Реалізація цих принципів вельми складна, часто носить суперечливий характер і не завжди приводить до бажаного результату, що обумовлено перш за все тим, що в нашій державі поки що не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я, що здоров'я в суспільстві, в першу чергу в силу низької культури, не встало на перше місце в ієрархії людських потреб. І очевидно, що найголовнішим в реалізації здоров'я повинні лежати людські цінності (людина повинна бути мірою речей).

Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування, тощо. Розглянемо деякі з них.

Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотриманому режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці. Викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Вивчаючи результати численних досліджень можна констатувати, що найбільш значущою фізичною якістю для педагогів є витривалість. Це підтверджує думку В.А. Волкова про те, що до провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних до освоєння професії вчителя, слід віднести загальну витривалість[3]. Тому при вирішенні будь-яких спеціальних задач по фізичному вихованню обов'язковим повинно залишитись досягнення оздоровчого ефекту.

Принцип оздоровчої спрямованості вимагає вибирати засоби фізичного виховання, регулювати фізичні навантаження, форми масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Найбільш доступними та корисними засобами фізичної підготовленості є ходьба і біг у повільному темпі.

Особливо оздоровчу функцію вони відіграють, коли проводяться на відкритому повітрі. Оволодіння студентами вправами оздоровчої ходьби дасть змогу приступити до основних вправ для самостійної роботи – удосконалення

фізичного розвитку студента. Навчання оздоровчій ходьбі має свої особливості – онтогенез елементів біодинаміки ходьби.

Зрозуміло, що для успішного оволодіння технікою фізичних вправ відіграє врахування вікових і статевих особливостей формування кінетичних і динамічних характеристик рухів, якими необхідно оволодіти. В нашому випадку це звичайна ходьба і оздоровча.

Один з перших видів локомоцій, яким оволодіває людина після народження – ходьба. Як загальну закономірність можна відзначити менш тривалий кроковий період крокового руху у жінок в обох різновидах ходьби [4]. У самому загальному вигляді у жінок і у чоловіків виділяються два великих періоди життя, що суттєво розрізняються за характером змін часових параметрів ходьби незалежно від її різновидів. Перший період охоплює часовий проміжок від народження до 20-29 років і характеризується нерівномірністю зміни частотних параметрів кроку. Ці коливання, скоріше за все, віддзеркалюють певні закономірності їх вікової динаміки у межах даного інтервалу життя. У віці 17-19 років – а це вік студентів 1-3 курсів університету – існують суттєві статеві відмінності. У юнаків цієї вікової групи збільшується темп і оздоровчої(швидкої), і звичайної ходьби, а у дівчат частота кроків у звичайній ходьбі не змінюється, а у швидкій – знижується. Взагалі ж, підвищення швидкості ходьби супроводжується збільшенням частоти кроків у всіх вікових групах, що досліджувались. Розглядаючи аналіз першого етапу (від 5 до 19 років) біодинаміки ходьби в цілому, важливо пам'ятати висновки, до яких прийшли в своїх дослідженнях відомі науковці: М.О. Бернштейн, Є.Г. Леві-Гориневська, Д.П. Букресва, С.А. Косілов, О.А. Гамбієва, В.К.Бальсевич, В.О. Запорожанов [2]. Важливими для нас будуть їх ствердження, що до п'ятирічного віку завершується формування основних координаційних механізмів ходьби дитини. Остаточне оформлення «дорослої» структури ходьби відбувається тільки у кінці другого десятиліття життя. Нерівномірність у розвитку параметрів ходьби може бути пов'язана з

нерівномірністю приростів соматичних показників, а також з сенситивними періодами у розвитку рухових здібностей.

У зв'язку з цим можна передбачити, що система управління рухами ходьби, якав основному дозріла до 5 років, в наступному періоді розвитку продовжує вдосконалювати механізм своєї діяльності під впливом біодинамічного фону, що змінюється, і як наслідок цього зміню характеру аферентної імпульсації [1].

Таким чином студентський вік стає дуже сприятливим для оволодіння технікою оздоровчої ходьби, яка стає основним елементом самостійної роботи майбутніх педагогів.

Порівняно високе навантаження, тренування і укріплення, перш за все серцево-судинної системи, може забезпечити ходьба. Якщо йти зі швидкістю 5-6 км на годину, то, в залежності від ваги, енерговитрати можуть збільшуватись у 3-4 рази. Але результати наукових досліджень дають підстави стверджувати, що звичайна ходьба не є ефективною тому, що вона не економічна і не естетична. Переваги її лише в тому, що це не найкраща, а все ж м'язова робота. Для літніх, ослаблених, вайлуватих вона – найбільш доступне навантаження. Але сучасні знання дозволяють раціоналізувати це заняття. Необхідно вдосконалювати ходьбу, що доступно всім без виключення. Що ж характерно для «оздоровчої ходьби» і чим вона відрізняється від поняття «звичайна ходьба».

Оздоровча ходьба – це перш за все такий вид ходьби, який здійснює вплив на організм людини, що досягається фізичною діяльністю з певною інтенсивністю (в аеробному режимі) і важливою особливістю техніки якої є використання коливальних рухів з докладанням сил інерції і пружності. Для техніки оздоровчої ходьби притаманна комфортабельність. Для цього необхідно вдосконалити три механізми: повороти таза, відштовхування ступнею і активний переكات [5,6].

При виносі ноги однойменний бік таза повертається до напрямку руху у горизонтальній площині, плечі і груди при цьому зберігають своє положення,

або трохи повертаються назустріч тазу. Нога, що переноситься з поворотом таза, розслаблено як би висить на своєму кульшовому суглобі. Коли стопа торкається опори, «опірний зсув» менше і її кульшовий суглоб опиняється ближче до місця постановки стопи, що призводить до зменшення довжини кроку.

Але «поворотний зсув» – відстань між обома кульшовими суглобами по ходу, що збільшує довжину кроку. Крім того, поворот таза забезпечує умови для постановки стопи на опору не на зріз каблука, а на всю п'яту, носок залишається ледь піднятим і поспіль м'яко опускається. Відбувається найм'якіша амортизація ноги, менше буде і гальмування, у зв'язку з тим, що таз мало відстав від опори. Амортизація у колінному суглобі теж буде менше, а значить не доведеться потім спрямовувати зусилля вверх, втрачати швидкість, а потім її відновлювати. При виконанні повороту таза, слідові доріжки сходяться до середньої лінії тіла. Стопу на опорі не розвертати носками назовні, що попереджує виникненню поперечних коливань.

У відштовхуванні під час ходьби велика роль надається рухам стопи. По перше, необхідно «зарядити» м'язи стопи, для чого п'ятку поштовхової ноги після моменту вертикалі необхідно затримати на опорі. Тоді м'язи гомілки, що розташовані позаду її, розтягнуться для пружного скорочення, і у ступні буде достатній запас розмаху рухів – це по-друге. Активний переكات полягає у своєчасному включенні м'язів спини, таза, стегна і гомілки, і починається з постановкою ноги на опору і триває до моменту вертикалі, де переходить у відштовхування за допомогою тих же груп м'язів.

Заняття вправами позитивно впливають на організм студентів лише за умови правильної методики їх проведення, регулярного лікарського контролю і самоконтролю. Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студента, який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості [7].

У якості показника самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом

фізичних навантажень. При самостійних заняттях по фізичному вихованню бажано вести щоденник самоконтролю за параметрами: суб'єктивні (настрій, самопочуття, бажання займатися, больові відчуття, якість сну, апетит) та об'єктивні (зміст тренувань: частота дихання, пульс (ЧСС), маса тіла (кг), довжина тіла (см), ручна динамометрія, порушення режиму).

Для планування самостійної частини занять необхідно включити найпростіші вправи для гомілковостопних, колінних, променево-зап'ястних суглобів.

В основній частині необхідно чітко виконувати декілька серій, що залежать від завдань (які планує студент), тривалості занять і обов'язково його підготовленості. Необхідно включати: вправи на формування правильної постави; прості вправи для великих груп м'язів – присідання; нахили з різноманітними рухами рук, випадки з нахилами; ходьба на місці з високим підніманням стегон; вправи для різних груп м'язів – рук, плечового поясу, спини, живота, ніг, танцювальні вправи.

Другу серію вправ виконувати в такому ж порядку з ускладненням та з більшою інтенсивністю.

Третя серія вправ включає найбільш складні вправи для всіх груп м'язів, у тому числі й ті, що виконують з різних вихідних положень а підлозі.

Четверта серія – заспокійливі і дихальні вправи, що сприяють повному відновленню організму, приведенню його систем у норму. Можна застосовувати елементи аутотренінгу, спрямовані на розслаблення чи мобілізацію.

Можливості людини виконувати рухи із значним розмахом функціонально обумовлені будовою суглобів, силою м'язів та їхнім станом (температурою, пружністю, тощо). Під впливом фізичних вправ відбуваються адаптаційні зміни в структурі суглобів, пружності й в'язкості м'язів, що визначають їхню здатність до деформації при розтягуванні.

Тривалість адаптаційних процесів не завжди однакова – будова суглобів змінюється дуже повільно і, навпаки, підвищення здатності м'язів до розтягування, їх силових можливостей проходить досить швидко.

Добираючи вправи для розвитку фізичних здібностей необхідно враховувати індивідуальні особливості студента (вік, стать, фізичну підготовленість, температуру навколишнього середовища, добові ритми життєдіяльності організму до виконання вправ, ступень стомленості й психологічний стан).

Ми пропонуємо декілька комплексів, які допоможуть студенту вибрати певне навантаження, в залежності від своєї задачі, для формуванні здорового способу життя і роботи над своїми фізичними можливостями. Мета яких – оздоровити і зміцнити свій організм, активізувати його фізіологічні і психічні процеси.

Займаючись самостійно, слід обов'язково слідкувати за ступенем втомленості. Пропонуємо схему визначення ступеню втомленості. До перетренування призводять неадекватні, форсовані навантаження, тренування в хворобливому стані. Після хвороби або травми заняття фізичними вправами можна відновити через деякий період і обов'язково після консультації з лікарем.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Крім оздоровчої функції регулярне виконання фізичних вправ допомагає вирішувати і виховні задачі: сприяє формуванню особистості людини, цікавість і задоволення, які отримуються в процесі виконання вправ, поступово переходить у звичку систематичних занять ними, що потім перетворюється у стійку потребу, яка зберігається на довгі роки.

Здоров'я виступає однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – кардинальна для всього людства. Вона завжди була і залишається в центрі уваги, пізнавання і творіння людської діяльності. Особливу увагу в даний час слід приділяти формуванню

здорового способу життя студентів. Зокрема, здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гарантує і, в той же час, що захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

4. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Запропоновані види занять фізичними вправами – в режимі діяльності студентів, які самостійно займаються фізичними вправами, допоможуть в правильному функціонуванні і підвищенні продуктивності праці студентів та в процесі формування професійних та здоров'язберігаючих компетентностей.

Список використаних джерел:

1. Адольф В.А. Развитие профессионального потенциала педагога в условиях обновления образовательной практики. *Инновации в образовании*. 2011. № 10. С. 14–24.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 2007. 224 с.
3. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25-28
4. Гулай О.І. Компетентнісний підхід як основа нової парадигми освіти. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія "Педагогічні науки". 2009. № 2. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/e-journals/Vnadps/2009_2/09goinpo.pdf.
5. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. 124 с.
6. 6.Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. М.: Знание, 2005. 64 с.
7. 7.Дубровский В.И. Биомеханика: учеб. для студентовсред. и высш. учеб.заведений по физическойкультуре. М.: Влаго-Пресс, 2008. С. 388-403
8. Зимняя И.А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностногоподхода в образовании. Иностранныеязыки в школе. 2012. № 6. С. 2-10.
9. Камалева А.Р., Григорьева Э.Р. Компетентность как результат образовательного процесса. *Образование и саморазвитие*. 2009. № 4(14). С. 59-65.
10. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. Зб. наук. пр. під ред. С.Єрмакова. № 24. 2002.
11. Куркина Л.В. Современные причины снижения уровня здоровья в студенческой среде. *Естествознание и гуманизм*. 2006. № 3.
12. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К.: Главник, 2008. 160 с.
13. Мірошник С.І. Професійний розвиток педагога: сучасні підходи. Електронне наукове фахове видання «Народна освіта». №2(29). 2016. URL: [file:///D:/Users/user/Downloads/NarOsv_2016_2_4%20\(1\).pdf](file:///D:/Users/user/Downloads/NarOsv_2016_2_4%20(1).pdf)

Tatyana Gogina. Formation Of Health-Presenting Competence Of Future Teachers In The Process Of Independent Physical Education

The article deals with the aspects of formation of health saving competence in the process of independent work of students, in particular in the discipline "Physical Education". Based on the author's methodology, a program is presented that contains the main components of independent work of future teachers engaged in physical education. As the basic directions (blocks) in the complex of the developed program on formation of health-saving competence in the process of independent work of students it is proposed to allocate the presence of personal qualities, including the system of knowledge (cognitive component), setting on the value of one's life and health (motivational component) , the system of skills (activity component) and the personal component, which together determine the competence of health preserving the future teacher.

The author has proved that the modern student youth is a special social group, united by a certain age, specific working and living conditions. The process of life, as well as factors directly related to the educational activity (length of the school day, workload on the schedule, breaks between classes, the state of the audience socio-psychological atmosphere, unstable and unbalanced nutrition, hypodynamia and hypokinesia, etc.) seriously affect on the health of the young generation. In this regard, there is a need not only to exercise at the university, but also to the systematic exercise of each student outside the classroom. Thus, the student's age becomes very favorable for mastering the technique of wellness walking, which becomes the main element of independent work of future educators. The author emphasizes that the problem of formation of health-saving competence in the process of independent work of students by physical training remains unexplored and urgent.

Keywords: healthy lifestyle; professional consciousness; health-saving competence.

References

1. Adol'f, V. A. (2011). *Razvitie professional'nogo potentsiala pedagoga v usloviakh obnovleniia obrazovatel'noi praktiki* [Development of the teacher's professional potential in the context of updating educational practice], *Innovatsii v obrazovanii*, (10), 14–24 [in Russian].
2. Bal'sevich, V. K. Zaporozhanov, V.A. (2007). *Fizicheskaia aktivnost' cheloveka* [Physical activity], Kiev Zdorov'e [in Ukrainian].
3. Voronin, D. Ye. (2006). *Zdorov'iazberihaiucha kompetentnist' studenta v sotsial'no-pedahohichnomu aspekti* [Health-saving competence of the student in social and pedagogical aspect], *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*, (2), 25-28 [in Ukrainian].
4. Hulaj, O. I. (2009). *Kompetentnisnyj pidkhid iak osnova novoi paradyhmy osvity* [Competency approach as the basis of a new paradigm of education], *Visnyk Natsional'noi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii "Pedahohichni nauky"*, (2), URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/e-journals/Vnadps/2009_2/09goipo.pdf
5. Davidenko, D. N. Shchedrin, Iu. N. Shchegolev, V. A. (2005). *Zdorov'e i obraz zhizni studentov* [Health and lifestyle of students], SPb.: SPbGU ITMO [in Russian].
6. Donskoi, D. D. (2005). *Khodit' i begat' dlia zdorov'ia* [Walk and run for health] Moscow. Znanie [in Russian].
7. Dubrovskii, V. I. (2008). *Biomekhanika* [Biomechanics], Moscow, Vlado-Press, 388-403. [in Russian].
8. Zimniaia, I. A. (2012). *Kompetentsiia i kompetentnost' v kontekste kompetentnostnogo podkhoda v obrazovanii* [Competence and competence in the context of the competency-based approach in education], *Inostrannye iazyki v shkole*. (6), 2-10 [in Russian].
9. Kamaleeva, A. R. Grigor'eva, E. R. (2009). *Kompetentnost' kak rezul'tat obrazovatel'nogo protsessa* [Competence as a result of the educational process], *Obrazovanie i samorazvitie*, 4(14), 59-65 [in Russian].

10. Kramar, V. U. (2002). *Zdorovyj sposib zhyttia* [Healthy Lifestyle], Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fiz. vykhovannia i sportu. Zb. nauk. pr. pid red. S.Yermakova, (24) [in Ukrainian].
11. Kurkina, L. V. (2006). *Sovremennye prichiny snizheniia urovnia zdorov'ia v studencheskoi srede* [Modern reasons for the decline in health among students], Estestvoznanie i gumanizm, (3) [in Russian].
12. Lozyns'kyj, V. (2008). *Tekhniky zberezhennia zdorov'ia* [Health care techniques], Kyiv. Hlavnyk, 160. [in Ukrainian].
13. Miroshnyk, S. I. (2016). *Profesijnyj rozvytok pedahoha: suchasni pidkhody* [Teacher professional development: current approaches], Elektronne naukove fakhove vydannia «Narodna osvita», 2(29). URL:file:///D:/Users/user/Downloads/NarOsv_2016_2_4%20(1).pdf