

ЗАТВЕРДЖЕНО рішенням Вченого ради Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди від <u>30 вересня</u> 2021 року протокол № <u>9</u>		Шифр документа <u>04-05/104.21</u>	Система управління якістю ХНПУ імені Г.С. Сковороди	С <u>УВЕДЕНО В ДІЮ</u> наказом ректора від <u>30 вересня</u> 2021 року № <u>190/2021</u> ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Г.С. СКОВОРОДИ Юрій БОЙЧУК W * ИН
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ В ХНПУ ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ З МЕТОЮ
ЗМІЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ
ЩОДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОBU ЖИТТЯ, ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ
ЖИТТЯ ТА ЯКОСТІ ОСВІТИ**

ПОГОДЖЕНО

Проректор з наукової, інноваційної і
міжнародної діяльності
Світлана БЕРЕЖНА

Бер-
«16» Вересня 2021 року

Проректор з навчально-наукової роботи
Володимир БОРИСОВ

Борисов
«16» Вересня 2021 року

Начальник юридичного відділу
Олена ТАРАСЕНКО

Олена Тарасенко
«20» Вересня 2021 року

РОЗРОБНИКИ

Робоча група у складі:

доктор педагогічних наук, професор
Юрій БОЙЧУК

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор
Жаннета КОЗІНА

кандидат біологічних наук, доцент
Алла ГАЛІЙ

доктор біологічних наук, професор
Марія ГОНЧАРЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент
Ірина ЩЕРБАК

кандидат педагогічних наук, доцент
Ірина КРИВЕНЦОВА

доктор сільськогосподарських наук,
професор
Ігор ЙОНОВ

РОЗРОБНИКИ:

Робоча група у складі: доктор педагогічних наук, професор Юрій БОЙЧУК, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Жаннета КОЗІНА кандидат біологічних наук, доцент Алла ГАЛІЙ, доктор біологічних наук, професор Марія ГОНЧАРЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент Ірина ЩЕРБАК, кандидат педагогічних наук, доцент Ірина КРИВЕНЦОВА, доктор сільськогосподарських наук, професор Ігор ІОНОВ.

ЗАТВЕРДЖЕНО рішенням Вченої ради Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди від 30 вересня 2021 року протокол № 9

УВЕДЕНО В ДІЮ наказом ректора від 30 вересня 2021 року № 190-гг.

1. Загальні положення

Програма спрямована на організацію та поліпшення умов навчання, зміцнення здоров'я здобувачів освіти, формування мотивації щодо ведення здорового способу життя, шляхом проведення заходів, спрямованих на збереження і зміцнення стану їх здоров'я; пропагування в університеті профілактичних і санітарно-гігієнічних знань і заходів, а також створення умов, спрямованих на формування у здобувачів освіти покращення якості життя та якості освіти.

У стратегії розвитку Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди передбачено забезпечення якісної професійної освіти, що відповідає вимогам світового ринку праці, на основі тісної інтеграції освітнього, наукового, інноваційного та виховного процесів. Одним із основних завдань університету є формування гармонійно розвиненої особистості громадянського суспільства, підготовка діючих в умовах конкурентного середовища фахівців, здатних стати лідерами, працювати в команді і впливати на світові процеси.

Для досягнення поставленої мети необхідно не тільки підготувати і навчити фахівців, а й сформувати у здобувачів освіти, викладачів і співробітників розуміння здоров'я, здорового способу життя, створити для них умови, що сприяють збереженню і зміцненню стану здоров'я в процесі навчання і трудової діяльності.

У педагогічних університетах формування здорового способу життя студентів є необхідним фактором забезпечення якісної освіти за наступними напрямками:

1. Збереження і зміцнення здоров'я студентів в процесі навчання в університеті;
2. Формування необхідних компетенцій по збереженню і зміцненню здоров'я для подальшої діяльності в якості вчителя;
3. Формування необхідних компетенцій по збереженню і зміцненню здоров'я дітей в процесі професійної діяльності;
4. Формування необхідних компетенцій по збереженню і зміцненню здоров'я для передачі цих знань школярам в процесі професійної діяльності.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «Здоров'я» - це стан повного фізичного, соціального та психічного благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Факторами, що впливають на стан здоров'я людини, є: спосіб життя, генетичні особливості людини, зовнішнє середовище та рівень охорони здоров'я. Різні дослідження показують, що найбільший вплив на стан здоров'я надає спосіб життя, від нього залежить майже половина всіх випадків захворювань. Саме тому серед основних пріоритетів у збереженні здоров'я ВООЗ відводить формуванню здорового способу життя і головною проблемою при цьому вважається його слабка мотивація як у населення в цілому, так і у молоді зокрема.

Період перебування здобувачів в університеті - це фактично останній проміжок часу, протягом якого їх можна, зорієнтувати на певні життєві цінності. Університет має можливість виховати десятки тисяч людей, зі студентських років формуючи у них прихильність до ведення здорового способу життя.

Реалізація цього завдання дуже важлива, в аспекті того, що майбутній учитель є носієм наукових знань та культури в суспільстві, ментального коду нації та провідником між поколіннями.

Університет має всі можливості забезпечити якісну підготовку фахівців галузі здоров'язбереження. А саме: факультети фізичного виховання і спорту, природничий; кафедри фізкультурно-спортивного спрямування (фізичного виховання; одноборств, фехтування і силових видів спорту; циклічних видів спорту; гімнастики, музично-ритмічного виховання і фітнесу; теорії і методики фізичного виховання; олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму); хореографії; психології; анатомії і фізіології людини; здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології; спортивний клуб університету, «валеоклуб» природничого факультету.

2. Обґрунтування проблеми

За роки соціально-економічних реформ здоров'я населення країни стало загальнонаціональною проблемою України. Одним з якісних показників, що характеризують стан здоров'я населення країни, є середня тривалість життя. За різними оцінками, середня тривалість життя в Україні становить 66-69 років, причому у чоловіків цей показник знаходиться на рівні 59-63 років, в той час як в розвинених країнах світу середня тривалість життя наближається або перевищує 80 років.

У зв'язку з цим, напрямки діяльності щодо поліпшення і збереження здоров'я людини на Україні визнані пріоритетними.

Значні зусилля, спрямовані на формування соціально, духовно і фізично здорового суспільства, що вживаються на державному рівні, поки що не приносять бажаного результату, в тому числі, і щодо студентської молоді.

Під час навчання здобувачі освіти відчувають вплив цілого комплексу чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного і духовного здоров'я. Зміна стереотипу оточення, зростання психологічного навантаження, дезорієнтація в суспільстві, особливо на початковому етапі навчання, призводять до психологічного перенапруження. Навчальна діяльність в умовах інформаційного перевантаження сприяє виникненню стресу, пов'язаного з дефіцитом часу, що, в кінцевому підсумку, веде до депресивних станів, психовегетативних розладів, неврозів, розвитку нових і загострення існуючих хронічних захворювань. Крім того, це створює передумови для формування у студентів пристрасті до негативних звичок,

таким як куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин.

Незважаючи на усталену думку, що молодь - найбільш здорована категорія населення, саме у віці 15-17 років спостерігаються найвищі темпи зростання захворюваності практично за всіма видами хвороб, причому, переважно з тих, які формують хронічні хвороби (захворювання органів дихання, нервової, серцево судинної системи, опорно-рухового апарату, порушення імунітету). За статистикою в Україні лише 10-15% випускників шкіл є абсолютно здоровими.

Основними компонентами здорового способу життя є: режим сну і відпочинку, рухова активність, здорове харчування, відсутність шкідливих звичок і залежностей.

За даними досліджень, режим харчування студентів знаходиться на нездовільному рівні. Так, тільки 13,0% студентів беруть їжу регулярно. Рідку і гарячу їжу щодня вживають 16,2% студентів. Не дотримуються дієтичних правил, нічого не обмежуючи в раціоні 73,2% студентів. Тривалість нічного сну 8-9 годин тільки у 25% опитаних, а 9,9% сплять 3 години в добу. Кожен четвертий студент не готовий до виконання регулярних адекватних фізичних навантажень, тільки 4,3% опитаних студентів роблять ранкову гімнастику.

Анкетування студентів з питань організації харчування в педагогічних університетах виявило ряд істотних проблем. На думку опитаних, в буфетах та їdalнях недостатній асортимент і кількість самих ходових продуктів: салатів, других страв, випічки. Респонденти звернули увагу на брак або повну відсутність в асортименті фруктів і молочної продукції (йогуртів, сирків, кефіру), салатів без майонезу.

Крім того, серед недоліків в організації харчування в педагогічних університетах, студентами відзначенні: тривале очікування в черзі (низька пропускна здатність), одноманітність асортименту.

Ці недоліки обмежують можливість студентів приймати збалансовану здорову їжу і сприяють відмові студентів від прийому їжі в обідній час або стимулюють харчування «всухом'ятку».

Тому поряд з пропагандою здорового харчування серед студентів, викладачів і співробітників, необхідно звернути пильну увагу і на рішення і усунення існуючих проблем з організацією харчування в самому університеті.

Слід зазначити, що саме випускники вищих навчальних закладів складають стратегічний потенціал держави. Тому збереження і зміцнення здоров'я студентів в сучасних соціально-економічних умовах стає однією з найважливіших державних завдань.

Особливо ця проблема стосується педагогічних університетів, оскільки студентам - майбутнім педагогам необхідно не тільки володіти знаннями для зміцнення і збереження свого здоров'я, а й знаннями, необхідними для передачі майбутнім вихованцям.

Результати досліджень на Україні показують, що багато людей не відносять здоров'я до числа пріоритетів і готові пожертвувати ним заради досягнення матеріальних благ або соціальних вигод. Здоров'я в уявленні більшості не виглядає як створюваний ресурс людини і не розглядається як мета і цінність розвитку. Це призводить до того, що на стан здоров'я людей звертають увагу тільки при виникненні порушень.

Одним з факторів, що впливають на стан здоров'я людини, є рівень медичного забезпечення.

За даними студентської поліклініки за останні десятиліття рівень захворюваності студентів з року в рік збільшується. Якщо в 1998 році під час вступу до Харківського національного педагогічного університету імені Г.С., Сковороди проблеми зі здоров'ям мали 13,8% абітурієнтів, то в 2008 році їх кількість збільшилася до 46%, а в 2020 році їх число склало 78,9%, при цьому переважна більшість студентів мали два і більше захворювань. Серед нозологічних форм переважають захворювання серцево-судинної, нервової систем і опорно-рухового апарату.

Однією з причин, що негативно впливають на стан здоров'я, є низька рухова активність, відсутність можливості у значної частини підлітків займатися фізичною культурою і спортом на постійній основі в шкільному віці, а потім - і в період навчання в університеті.

Недостатня кількість спортивних споруд і багаторазове підвищення вартості надання фізкультурно-спортивних послуг зробило малодоступними заклади фізичної культури і спорту для мільйонів підлітків.

Світовий досвід і багаторічна практика вітчизняних фізкультурно-спортивних організацій показують, що використання засобів фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя людини є ефективним і економічно вигідним для суспільства.

Фізична культура і спорт розглядаються державою як найважливіший інструмент розвитку людського потенціалу, як один з ефективних засобів збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і збільшення тривалості активного життя.

В даний час, крім оздоровчої та спортивної складових, розвиток студентського спорту має не менш важливе соціальне значення.

Особливістю сучасного суспільства, як і раніше залишається поширене побутова і корислива злочинність, алкоголізація і наркоманія, нетерпимість, агресія і екстремізм по відношенню до оточуючих.

Негативним суспільним чинником сьогодні є догляд більшої частини студентів у віртуальний інтернет простір, що супроводжується пасивністю в реальному житті. Цей набір сучасних негативних соціальних явищ характерний для молодіжного середовища навіть найпрестижніших педагогічних університетів країни.

Масовий студентський спорт є потужним фактором згуртування, фізичного і духовного оздоровлення нації, збереження її в адекватному соціальному тонусі. Корпоративна підтримка студентських команд сприяє не

тільки їх успішному виступу на змаганнях, а й служить основою формування здорового способу життя.

Таким чином, розвиток спорту сприяє витісненню зі студентського середовища негативних асоціальних явищ, зміцненню в молодих людях корпоративного духу, організованості, почуття відповідальності за результат.

Одним з найсильніших негативних факторів, які негативно позначаються як на фізичному, так і на психічному стані здоров'я, є шкідливі звички і формування залежностей від тютюну, алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин (ПАР).

За офіційною статистикою в Україні зростає алкоголізація і наркоманія серед молоді. За обліковими даними Міністерства охорони здоров'я України, за період з 1996 року по теперішній час рівень немедичного вживання наркотиків зрос в 39 разів. Викликає велику стурбованість і високий рівень залученості молоді та студентів до паління тютюну. Уже в 20 столітті визнали, що вживання тютюнових виробів набуває вигляду пандемії, а куріння тютюну багато дослідників вважають узаконеною формою наркоманії.

Згідно з даними порівняльних соціальних досліджень, серед молоді у віці 15-17 років 61,5% молодих людей курить постійно. У педагогічних університетах також налічується до половини студентів, які палять, причому кількість їх від першого до останнього курсу збільшується з 25-35% до 60%. Проведене анкетування в педагогічних університетах країни виявило, що пробували курити до 80% студентів, 30% визнали, що вперше спробували курити в університеті, інші - в школі, переважно у віці 10-14 років.

У 60% опитаних на бажання палити вплинули друзі, які палять. 20% респондентів використовували паління для налагодження соціальних зв'язків в групі, 20% не бажали виділятися з групи і 20% використовували куріння для зміни іміджу.

40% студентів в процесі навчання у вузі збільшили кількість викурених сигарет, з них 20% пояснили в якості причини велику свободу і зниження контролю з боку дорослих, в тому числі і батьків.

Всі студенти знають, що куріння завдає шкоди здоров'ю, але з усіх опитаних тільки 70% намагалися кинути палити, при цьому 20% робили спроби кинути палити більше 3-х разів.

Тютюнопаління сьогодні стає пусковим механізмом до захоплення різними залежностями. У виникненні багатьох видів залежностей першим етапом є паління, таким чином, профілактика тютюнопаління - це одночасно профілактика інших залежностей: комп'ютерної, ігрової, алкогольної, наркотичної. За статистикою, люди, які не палять, практично відсутні серед тих, що вживають алкоголь і наркотики.

Тютюнопаління серед молоді приймає все більш загрозливого характеру. Це тягне за собою порушення морального, фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління, завдає величезної шкоди професійній підготовці молодих людей та їх подальшої діяльності.

Різке прогресування паління серед дівчат завдає непоправної шкоди жіночому організму, що особливо небезпечно з точки зору передачі здоров'я нащадкам.

Одним з найбільш негативних чинників названо терпиме ставлення студентів університету до споживачів наркотиків і проблеми наркоманії, а 7% студентів взагалі не засуджують регулярне вживання наркотичних речовин.

Найбільш ефективним у попередженні поширення наркоманії вважається виключення залучення нових споживачів психоактивних і наркотичних речовин.

Для боротьби з палінням, алкоголізмом і наркоманією необхідно приділяти більшу увагу організації дозвілля, розвитку спортивних майданчиків різного призначення, прогулянкових маршрутів, стадіонів, басейнів, спортивних секцій і груп, літніх оздоровчих таборів, різноманітних гуртків за інтересами, самодіяльної творчості тощо. За можливості, наблизити їх до місць компактного проживання здобувачів освіти, викладачів і співробітників.

Важливе значення в питаннях формування потреби у збереженні та зміцненні здоров'я особистості, формування мотивації на ведення здорового способу життя, відіграє і культурна, моральна складова людини. Стан здоров'я особистості знаходиться в прямому взаємозв'язку з рівнем культурного і духовного розвитку, інтересами і ідеалами. Зниження загальної культури в суспільстві, а особливо серед молоді, призводить до відсутності турботи про своє здоров'я і здоров'я оточуючих, захопленню згубними звичками.

Тому одним із пріоритетних завдань університету, як освітнього закладу, є виховання у здобувачів освіти культурних цінностей, підвищення духовної складової.

3. Мета і завдання програми

Мета програми:

Формування культури здоров'я та здорового способу життя здобувачів вищої освіти на основі усвідомлення здоров'я як найвищої цінності, формування мотивації здорового способу життя, зміцнення фізичної, психічної та підвищення духовної складової здоров'я; розвитку інфраструктури університету для здоров'я збереження; поліпшення якості та збільшення обсягу медичної допомоги, в тому числі профілактичної спрямованості; організації психофізіологічного супроводу освітнього процесу.

Завдання програми:

1. Забезпечення цілісності і комплексного супроводу системи формування

культури здорового і безпечної способу життя студентів, створення умов для здоров'язбережувальної і здоров'яформуючої діяльності.

2. Забезпечення моніторингу стану здоров'я та формування культури здорового способу життя здобувачів освіти.
3. Ввести комплекс освітньо-просвітницьких програм, спрямованих на придбання здобувачами знань, умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я.
4. Організація просвітницької та методичної роботи з питань формування здорового способу життя.
5. Вдосконалення здоров'язбережувальних технологій навчання та виховання;
6. Забезпечення умов і доступу студентам, викладачам і співробітникам до отримання раціонального, здорового харчування.
7. Забезпечення раціональної організації освітнього процесу шляхом створення умов, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам і оптимальному розподілу навчального навантаження, що виключають з освітнього процесу негативні фактори.
8. Розвивати інфраструктуру освітнього закладу, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, викладачів і співробітників.
9. Забезпечити розвиток системи заходів лікувально-профілактичного, психологічного та реабілітаційного характеру, спрямованих на поліпшення організації харчування, здорового дозвілля та відпочинку, лікувально-профілактичних заходів, психологічної допомоги.
10. Удосконалювати алергологічну, фізкультурно-оздоровчу, спортивно- масову роботу в університеті.
11. Створення умов для поліпшення якості і збільшення обсягу медичної допомоги.
12. Організувати діяльність, спрямовану на профілактику вживання шкідливих речовин.

4. Пріоритетні напрямки програми

Пріоритетні напрямки діяльності програми включають такі розділи:

1. Діагностичне забезпечення студентів, викладачів і співробітників за рівнем їх функціонального стану.
2. Забезпечення індивідуального підходу до формування здорового способу життя.

3. Розвиток системи фізичного виховання і масового спорту з реалізацією індивідуального підходу до вибору виду спорту і рухової активності, особливостей харчування, творчого самовираження і т.д.
4. Профілактика залежностей (паління, вживання алкоголю, наркотичних і психотропних речовин).
5. Забезпечення здоров'язберігаючих освітнього середовища і раціональна організація освітнього процесу.
6. Виховання культурних цінностей, підвищення духовного потенціалу.
7. Організація просвітницької роботи з питань збереження здоров'я та формування здорового способу життя.
8. Охорона та забезпечення безпечних умов праці.

5. Структура програми по збереженню і зміцненню здоров'я студентів

Програма по збереженню і зміцненню здоров'я студентів містить два основних розділи (рис. 1):

1. Реалізація індивідуального підходу до збереження і зміцнення здоров'я студентів
2. Впровадження масових заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентів

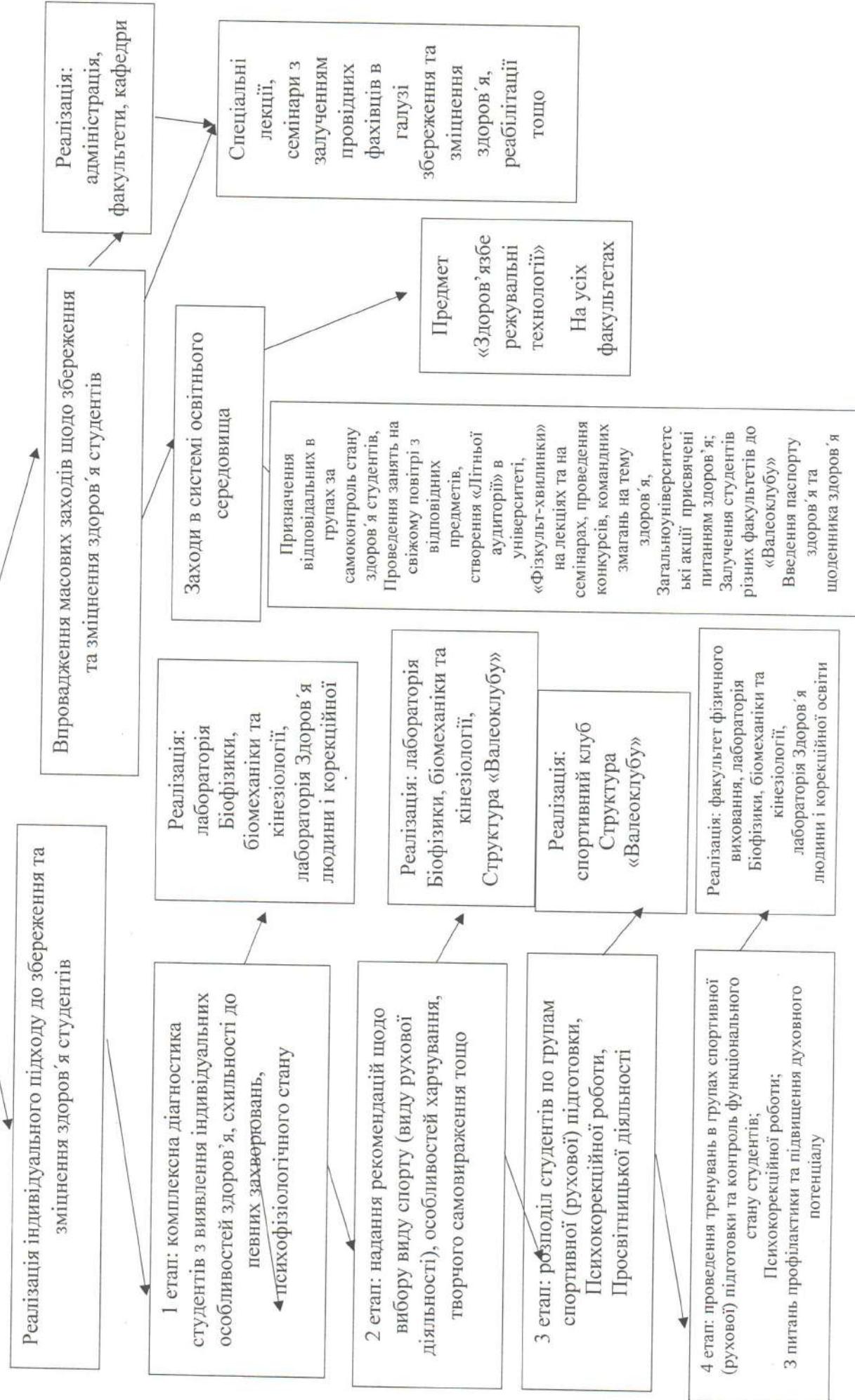
Розглянемо ці положення окремо.

Реалізація індивідуального підходу до збереження та зміцнення здоров'я студентів ґрунтуються на особливостях сучасного розвитку України. Отсанні десятиріччя Україна взяла курс на створення міцної конкурентно спроможної держави в світі, що привело до підвищення інтересу до європейських культур і практик. Це потребує створення умов для вдосконалення фахівців з усіх галузей, здатних проявити себе в міжнародній економічній та технологічній конкуренції (Apple M.W., 2011; Bowe R., Ball S.J., Gold A., 1993; Burdett N., O'Donnell S., 2016; Cale L., Harris J., Chen M.H., 2014). Не виключенням є і до збереження та зміцнення здоров'я студентів, зокрема – фізичне виховання, оскільки саме фізичне виховання створює базу для формування фізично здорової, розвинутої інтелектуально і духовно, людини (Cale L., Harris J., 2013; Cale L., Harris J., Chen M.H., 2014; Chan C., Rao N., 2009; Charmaz K., 2014). Насамперед, це стосується підготовки вчителів, що є невідємною частиною освіти (Doyle W., 992; Eisner E.W., 2005; Fitzpatrick K., Burrows L., 2017; Fullan M., 2007; Haddad C., 2008).

На сучасному етапі в світі спостерігається тенденція до індивідуального підходу в освіті (Kelly A.V., 2009; Kilgour L., Matthews N, Christian P, et al. 2015; Kipnis A., 2011; Kirk D., 2019). Це стосується всіх етапів освітнього процесу: від дитячого садочку до університету і післяуніверситетської освіти. При цьому з підвищенням освітнього рівня підвищується також індивідуалізація процесу навчання. Не становить виключення і галузь фізичної культури і спорту. В таких країнах, як США, країни Європи та інші, тенденція до особистісного індивідуального підходу у фізичному вихованні реалізується у фізичній культурі в школі шляхом

того, що учні можуть самостійно обирати вид спорту для вдосконалення рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та психологічного стану (Ayvazo, S., & Ward, P., 2011; Ball, D.L., Thames, M.H., & Phelps, G., 2008; Berliner, D.C., 2004; Cochran-Smith, M., & Zeichner, K.M. (2005; Depaepe, F., Verschaffel, L., & Kelchtermans, G., 2013; Griffin, L.L., & Butler, J., 2005).

Програма збереження та змінення здоров'я студентів ХНПУ імені Г.С. Сковороди



Саме тому сучасний учитель для забезпечення збереження та зміцнення здоров'я учнів повинен володіти знаннями як з базових видів спорту, але й також володіти на початковому-середньому рівні навичками з якогось конкретного виду спорту (Ingersoll, C., Jenkins, J.M., & Lux, K. (2014; Iserbyt, P., Ward, P., & Li, W. (2017; Iserbyt, P., Ward, P., & Martens, L., 2016; Kim, I., Lee, Y.S., Ward, P., & Li, W., 2015; Launder, A., & Piltz, W., 2013).

Це стосується також і забезпечення стратегії індивідуального підходу до збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Реалізація індивідуального підходу полягає у наступних положеннях: визначення обраного виду спорту на ранніх етапах навчання (Козіна Ж.Л., Барібіна Л.М., 2013); вдосконалення в обраному виді спорту на основі індивідуальних особливостей студентів – спортсменів (Барыбина Л.Н., 2012; Барыбина Л.Н., Козина Ж.Л., Гринь Л.В., 2010; Козина Ж.Л., Темченко В.А., 2014; Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н., 2010; Темченко В.А., Бурко В.Л., Коник Г.А., 2014; Тимченко Г., Тимченко А., Темченко В., 2013).

Виходячи з аналізу літературних джерел та власного досвіду практичної роботи нами було розроблено алгоритм реалізації індивідуального підходу до збереження та зміцнення здоров'я студентів. Алгоритм містить наступні положення:

1 – визначення для кожного студента виду спорту, який найбільш підходить до його вдосконалення на основі попереднього спортивного досвіду, рухових здібностей та психофізіологічних можливостей;

2 – побудова програми фізичного виховання студентів, яка містить заняття з провідного виду спорту, починаючи з першого року навчання;

3 – побудова занять з обраного виду спорту з урахуванням індивідуальних особливостей студентів з рухових можливостей та психофізіологічних функцій.

Зупинимось на кожному пункті даного алгоритму окремо.

Перший пункт розробленого алгоритму полягає у визначенні для кожного студента виду спорту, який найбільш підходить до його вдосконалення проводилось на основі заяви студента при вступі до університету. Студенту пропонувалось вказати, яким видом спорту він займався до вступу в університет. Якщо студент вказує декілька видів спорту, якими він займався, то його просять відзначити, в якому з видів спорту він хотів би продовжувати вдосконалення. Якщо студент не може визначитися, то у випадку вступу студента до університету застосовували методику запропоновану Барібіною Л.М. та Козіною Ж.Л. (Барібіна Л., Козіна Ж., 2010, 2013) із застосуванням визначення психофізіологічних можливостей студентів.

Дана методика складалася з наступних етапів:

1 - розподіл студентів зі спортивних спеціалізацій відповідно до їхніх індивідуальних особливостей;

2 - індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання в кожної секції (рис. 2).

Розподіл першокурсників, які коливаються у виборі спортивної спеціалізації, і тих студентів, хто раніше не займався спортом, проводиться із застосуванням програм психофізіологічного тестування і урахуванням даних факторного аналізу про переважне розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей студентів різних спортивних спеціалізацій. Крім того, заняття з фізичного виховання в кожній спортивної секції будуються з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: у всіх секціях на початкових етапах враховувався рівень підготовленості займається, а на більш пізніх етапах - в секціях волейболу, баскетболу та футболу враховується схильність студентів до певного ігровому амплуа, в секції аеробіки враховується індивідуальна схильність до різних режимів аеробного навантаження і характеру вправ, в секціях самбо і боксу враховується схильність студентів до стилів ведення поєдинку, в секції силових видів спорту враховується схильність студентів до різних режимів силових навантажень.



Рис. 2. Порівняльна характеристика традиційної та розробленої програм збереження та зміцнення здоров'я студентів з заняття фізичною культурою

Для визначення схильності студентів до певної спортивної спеціалізації побудовані шкали оцінки ступеня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей. На підставі даних факторного аналізу були обрані показники, які утворюють найбільшу взаємоз'язок з фактором:

- перший фактор «Швидкість бігу на короткі і середні дистанції» - час виконання човникового бігу, с;
- другий фактор «Когнітивні здібності (короткочасна пам'ять)» щоб відтворити букви в тесті 1 по Комп'ютерний програмі «Сприйняття -1», кількість;
- третій фактор «Почуття часу» - помилка при відтворенні заданих інтервалів часу по звуку, мс;
- четвертий фактор «Швидкість нервових процесів» - теппінг-тест, кількість натискань за 1 с;
- п'ятий фактор «Силові здібності» - сила м'язів живота, кількість підйомів тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 20 с;

- шостий фактор «Концентрація уваги» - концентрація уваги по тесту Бурдона, усл.ед.;

- сьомий фактор «Психічна стійкість» - психічна стійкість (розумова працездатність) по тесту Шульте;

- восьмий фактор «Схильність до обмірковування дій» - успеваемость, бали.

В основу побудови шкал був узятий закон нормального розподілу. Середнє значення у вибірці відповідало середньою оцінкою; значення, яке більше середнього на 1 середньоквадратичне відхилення, - гарною оцінкою; на 2 середньоквадратичних відхилення - відмінною оцінкою; відповідно, значення, яке менше середнього на 1 середньоквадратичне відхилення, - задовільною оцінкою; на 2 середньоквадратичних відхилення - низькою оцінкою (рис. 3, табл. 1-5).

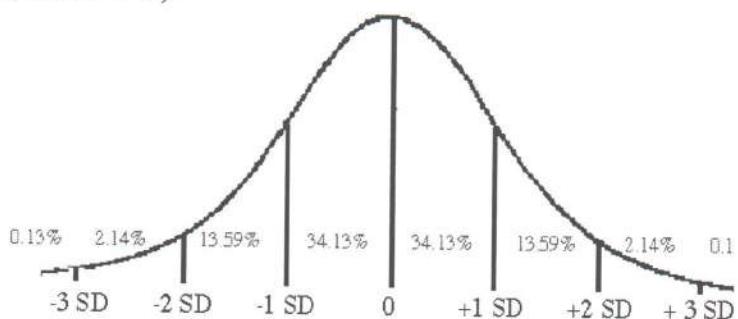


Рис. 3. Крива нормального розподілу як основа побудови шкал оцінок здібностей студентів:

Примітка: SD - середнє квадратичне відхилення

Сучасне виховання студентів вимагає від викладачів вміння оперативно і ефективно скласти психологічний портрет особистості студента, визначити рівень розвитку його індивідуальних здібностей, психофізіологічних і психологічних особливостей для подальшої професійної діяльності.

Застосування мультимедіа-технологій для вдосконалення підготовки майбутніх учителів

Сучасний здобувач освіти повинен уміти самостійно і активно працювати з інформацією, вміти ставитися до неї критично і застосовувати її в залежності від цілей і завдань своєї діяльності. Сучасний педагог, в свою чергу, повинен вміти навчити цьому. Очевидно, що, використовуючи тільки традиційні методи навчання, вирішити цю проблему неможливо. Тому останнім часом інформаційні комп'ютерні технології перейшли з допоміжних засобів навчання в розряд провідних.

Оскільки функції управління рухами і взагалі будь-якою діяльністю людини концентруються в мозку, органи структурного зосередження функції свідомості, саме мозок відповідає за найбільш раціональну індивідуально для кожної людини техніку виконання рухів. Тому вплив на свідомість студентів спочатку має на увазі формування індивідуально раціональної техніки

виконання рухів, активізацію процесів відновлення працездатності. У зв'язку з цим перегляд ігрових дій у виконанні більш кваліфікованими спортсменами, які володіють техніко-тактичними прийомами на межі мистецтва, ототожнення себе з ними є фактично взаємодією з більш високоорганізованої системою. Це і забезпечує основу індивідуального самовдосконалення (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018).

С допомогою свідомості людина управляє своїми діями. За допомогою свідомості можна впливати і на протікання фізіологічних процесів, в тому числі на процес формування та вдосконалення рухових умінь і навичок в обраному виді спорту в найбільш придатною для кожного студента формі. Тому методи активізації свідомого сприйняття технічних елементів - це, на наш погляд, один з ключових компонентів підготовки студентів в ігрових видах спорту (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018).

У зв'язку з цим в нашому дослідженні широко застосовуються методи активізації свідомого сприйняття техніки виконання рухів в ігрових видах спорту. Перегляд виконання технічних елементів майстрами свого виду застосовуються з давніх часів для навчання різним видам рухових дій, а в даний час, з появою інформаційних технологій, можливості їх візуалізації істотно зросли (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018).

Однак в практиці підготовки майбутніх вчителів на Україні методи ІТ використовуються недостатньо, незважаючи на їх широкі можливості в процесі індивідуального освоєння рухових умінь і навичок в обраному виді спорту, вдосконалення спортивної майстерності. Основним засобом реалізації даного положення було застосування інформаційних засобів і мультимедіа-технологій візуалізації різних спортивних рухів і дій (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018).

З точки зору педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, мультимедіа є дидактичний комп'ютерний засіб, який пред'являє зміст матеріалу в естетично організованій інтерактивній формі за допомогою двох модальностей (звукової і візуальної). Це інтерактивна система, що забезпечує роботу не тільки з текстами і нерухомими зображеннями, а й з рухомими, відео- і анімаційної комп'ютерної графікою, промовою і високоякісним звуком.

З огляду на темпи розвитку комп'ютеризації, можна припустити, що незабаром застосування мультимедіа технологій стане невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу, і тому створення методик активізації сприйняття через застосування ІТ є актуальним завданням сучасної теорії і практики (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018).

Сучасні ІТ використовуються в програмі збереження та зміцнення здоров'я за кількома напрямками:

- 1) застосування поліграфічних посібників, що відображають особливості техніки і тактики виконання різних прийомів в ігрових видах спорту (рис. 4);
- 2) демонстрація на практичних навчальних заняттях фільмів з відеосюжетами і елементами мультиплікації для забезпечення динамічної

наочності біомеханічних особливостей виконання технічних прийомів в ігрових видах спорту (рис. 5);

3) самостійна робота студента за завданням викладача з навчальними відеоматеріалами, посилання на які були розміщені на сайті кафедри фізичного виховання.

Таким чином, шляхом застосування сучасних інформаційних технологій забезпечувався процес наочності, який суттєво підвищує ефективність сприйняття інформації.



Рис. 4. Приклади кадрів основної частини відеофільмів, що включають елементи мультиплікації з ілюстрацією кидка в русі та лінійного відеомонтажу (кідок в русі, який увійшов в десятку кращих кидків в 2007 р у виконанні гравцем НБА) (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018)

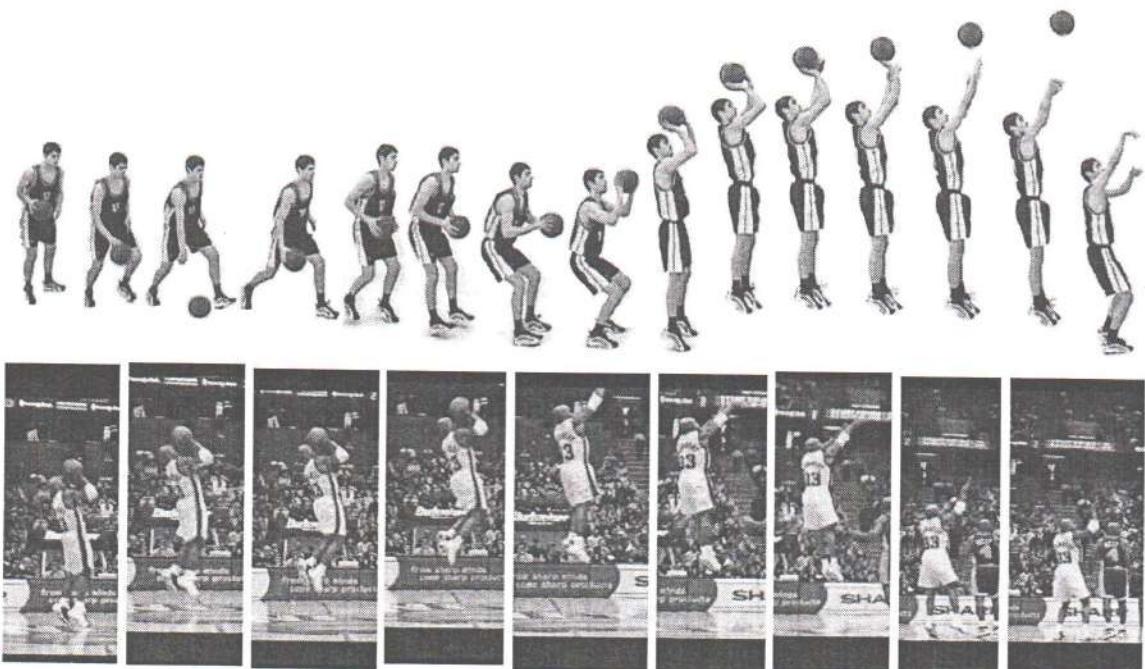


Рис. 5. Приклади поліграфічних посібників і кадрів основної частини відеофільмів, що включають елементи мультиплікації і лінійного відеомонтажу з акцентованою ілюстрацією окремих елементів техніки і тактики в ігрових видах спорту (кідок в стрибку в баскетболі) (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018)

Навчальні відеосюжети проглядалися і аналізуються як групами студентів спільно з викладачем, так і надаються як самостійних переглядів студентами (Барібіна Л.М., Козіна Ж.Л., Тихенко В.О., 2009; Барібіна Л.М.,

Козіна Ж.Л. Коробейніков Г.В., Міщенко Д.І., Цикунов О.А., Козін О.В., 2011; Барібіна Л.М., Козіна Ж.Л. Толстобров А.В., 2009; Козіна Ж.Л., Собко І.М., Щедріваль. В.Є, 2013; Козіна Ж.Л., Антонов О.В., Рєпко О.О., Ткаченко К.В., Козін С.В., 2013; Козіна Ж.Л., Антонов О.В., Рєпко О.О., Ткаченко К.В., Козін С.В., 2013).

Оскільки функції управління рухами і взагалі будь-якою діяльністю людини концентруються в мозку, органі структурного зосередження функції свідомості, саме мозок відповідає за найбільш раціональну техніку виконання рухів індивідуально для кожної людини.

Тому вплив на свідомість студентів спочатку має на увазі формування індивідуальної раціональної техніки виконання рухів, активізацію процесів відновлення працездатності. У зв'язку з цим перегляд ігрових дій у виконанні висококваліфікованими спортсменами, які володіють технічними прийомами на межі мистецтва, ототожнення себе з ними, є фактично взаємодією з більш високоорганізованої системою. Це і забезпечує основу індивідуального самовдосконалення. С допомогою свідомості людина управляє своїми діями. За допомогою свідомості можна впливати і на протікання фізіологічних процесів, в тому числі - на процес формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності в найбільш придатною для кожного студента формі. Тому методи активізації свідомого сприйняття техніко-тактичних елементів - це, на наш погляд, один з ключових компонентів індивідуалізації процесу підготовки студентів - майбутніх вчителів фізичної культури.

Інформаційні технології мають на увазі застосування візуальних засобів комунікації, що знаходяться за рамками тривимірного дизайну і друкованих засобів інформації, т. Е. Робота з відео, кіно і особливо з комп'ютером, що є основним інтерактивним засобом (Козіна Ж.Л., 2009 2011, 2016, 2018).

Другий напрям програми збереження та зміцнення здоров'я студентів передбачає впровадження масових заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Цей напрям полягає у введенні предмету зі збереження та зміцнення здоров'я та проведення спеціальних лекцій, семінарів із зачлененням провідних фахівців в галузі збереження та зміцнення здоров'я, реабілітації тощо. Предмети «Загальна теорія здоров'я», «Основи медичних знань», «Екологія людини» уже з 21/22 навчального року введені в блок вивчення «Здоров'я та безпека людини», де будуть розкриватися питання організації та будови, механізмів здоров'я, факторів впливу навколошнього середовища на організм індивіда і знання з циклу медичної допомоги.

В системі освітнього середовища розроблена програма передбачає призначення відповідальних в групах за самоконтроль стану здоров'я студентів, учасників «спортивного клубу», «валеоклубу», або тих здобувачів, які входять до занять у відповідних спортивних секціях.

Реалізація оздоровчої діяльності

1. Створення потужної університетської наукової лабораторії з питань здоров'я людини.

2. Впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчальний процес: проведення занять на свіжому повітрі з відповідних предметів, «Фізкульт-хвилинки» на лекціях та на семінарах, проведення конкурсів на тему здоров'я, введення паспорту здоров'я та щоденника здоров'я.

3. Наукові дослідження спортивно-оздоровчої діяльності. Виконання тем науково-дослідної роботи кафедр фізкультурно-оздоровчого та спортивного, здоров'язбережувального спрямування. Співпраця зі спортивними організаціями міста, України та світу щодо надання рекомендацій покращення навчально-тренувального процесу, підготовки та реабілітації спортсменів з видів спорту, провідними науковими установами з питань здоров'я дітей та підлітків. Публікації результатів досліджень у науково-метричних базах.

4. Організація фізичного виховання серед студентів непрофільних факультетів.

Збільшення годин на заняття фізкультурою і спортом в навчальному процесі, це підвищить якість фізкультурно-оздоровчої та просвітницької роботи. Фізичне виховання формує навички організації та самоорганізації рухової діяльності, розвитку комунікативних здібностей, активного довголіття.

Визначення місця та обсягу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах факультетів. Створення оновлених робочих програм з даної дисципліни з урахуванням сучасних тенденцій і форм проведення занять. Врахування можливості дисципліни для формування компетенцій та професійної культури педагогів.

5. Організація підвищення спортивної майстерності студентів факультету фізичного виховання і спорту. Збільшення годин на заняття з підвищення спортивної майстерності.

Ефективна підготовка вчителів фізичної культури та тренерів неможлива без набуття студентами спеціальних рухових навичок, що потребує певного часу для формування динамічного стереотипу. Скорочення академічних годин у навчальних планах це унеможливлює. Закріплення статусу груп підвищення спортивної майстерності з видів спорту з дозволом студентів вільної траекторії вибору. Залучення до тренувань провідних тренерів та фахівців-практиків.

6. Оцінка здоров'язбережувальної діяльності закладу вищої освіти на основі системи менеджменту якості роботи кожного інституту / факультету та структурних підрозділів університету (Розробка системи менеджменту якості здоров'язбережувальної діяльності закладу вищої освіти в перспективі).

7. Створення спортивно-здоров'язбережувального простору повинно охоплювати усіх учасників освітнього процесу: професорсько-викладацький склад, студентів, співробітників та членів їхніх сімей.

8. Розроблення та затвердження системи заохочень до участі у здоров'язбережувальній діяльності.

А) Створення дієвого активу на усіх ланках від академічних груп факультетів до кафедр та відділів.

Б) Спільно з профспілковим комітетом затвердження плану оздоровчих заходів для викладачів та співробітників, призначити відповідальних, сформувати активні групи (туристичний похід вихідного дня; сезонні (осінні, зимові, весняні) розваги; сімейні спортивні старти (змагання); частково госпрозрахункові групи здоров'я та спортивні секції за інтересами тощо).

9. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед студентів та аспірантів, співробітників та професорсько-викладацького складу.

10. Матеріально-технічна база. Підтримка у належному стані, оновлення та розширення спортивних об'єктів університету. Придбання обладнання та інвентаря для занять.

11. Комерціалізація. Надання послуг у фізкультурно-спортивній роботі: оренда (у час вільний від занять студентів); госпрозрахункові та частково госпрозрахункові групи (секції); абонементи у тому числі й групові (сімейні); підвищення кваліфікації педагогічних кадрів (у тому числі on-line курси) тощо.

В результаті реалізації всіх напрямків оздоровчої роботи із здобувачами вищої освіти наступні практичні результати:

1. Усвідомлення студентами цінності здоров'я, сформованість і або підвищення культури здоров'я.

2. Підвищення компетентності здобувачів вищої освіти зі здоров'язбереження та використання знань в подальшій професійній діяльності.

3. Стимулювання підвищення уваги молоді до здоров'я, здорового способу життя, рухової активності.

4. Установка на здоровий спосіб життя, відмова від вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

5. Удосконалення системи фізичного виховання на основі реалізації індивідуального підходу. Забезпечення умов для практичної реалізації індивідуального підходу до навчання і виховання.

6. Розробка методичних посібників та вказівок щодо здорового способу життя і заняттям фізичною культурою;

7. Наукові розробки з профілактики різних захворювань для здобувачів вищої освіти.