

## ДІАГНОСТИКА КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

*У статті представлено результати формувального експерименту, які засвідчують динаміку сформованості когнітивного компонента методичної готовності до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. Для цього було виконано контрольні зрізи на початку експерименту та після його завершення. Визначено компоненти, критерії та рівні готовності майбутніх фахівців до застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання. З'ясовано показники змістовного критерію та діагностичний інструментарій. Проаналізовано результати дослідження й доведено, що упровадження у навчально-виховний процес з фізичного виховання методичної системи застосування оздоровчих технологій позитивно впливає на формування теоретико-методичних знань у студентів спеціального навчального відділення.*

**Ключові слова:** когнітивний компонент готовності, оздоровчі технології, процес фізичного виховання, методична система.

**Постановка проблеми.** Важливим у пропонованому дослідженні було експериментальним шляхом перевірити ефективність моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Ефективність (лат. – *effektus* – виконання; дія; вплив; результат) – результат чого-небудь, результативність будь-якої діяльності [4, с. 274]. Під ефективністю методичної системи застосування оздоровчих технологій розуміємо сформованість оздоровчих компетенцій – системи мотивів і ціннісних ставлень, взаємозв'язаних та взаємозумовлених знань, умінь, навиків і професійно значущих якостей особистості; рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості, які забезпечують майбутньому фахівцю успішну професійну та життєдіяльність; визначення здоров'я як найважливішої цінності людського буття.

Результати констатувального експерименту встановили низький рівень теоретичної підготовленості студентів вищого навчального закладу [7]. Під час формувального експерименту дослідження було проведено перевірку робочої гіпотези за допомогою вивчення динаміки рівнів сформованості окремих компонентів методичної готовності до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. Для цього було виконано контрольні зрізи на початку експерименту та після його завершення.

В основі оновленої методичної системи лежить формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності студентів. На основі вищезазначених структурних компонентів визначено критерії (мотиваційний, змістовний, процесуальний) та рівні (високий, достатній, середній, низький) сформованої готовності майбутніх фахівців до застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності. Дієвість моделі методичної системи оцінюється за конкретними показниками з урахуванням: 1) підвищення ефективності процесу фізичного виховання в здоров'язбережувальному освітньому середовищі ВНЗ; 2) рівня готовності майбутніх фахівців до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та у майбутньої життєдіяльності.

Когнітивний компонент передбачає сформованість у студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я, можливість застосування оздоровчих технологій використовуючи різноманітні форми фізичного виховання та види рухової активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз праць вітчизняних науковців з проблем здоров'я (Н. Башавець, Н. Белікова, С. Гаркуша, М. Гончаренко, Г. Грибан, М. Гриньова, О. Дубогай, О. Єжова, В. Єфімова, Н. Завидівська, А. Магльований, О. Міхеєнко, С. Присяжнюк, С. Футорний, А. Цьось та ін.) свідчить про значні напрацювання й творчі здобутки у сфері здоров'язбереження, формування культури здоров'я, ціннісного ставлення до здоров'я, валеологічного виховання, підготовки фахівців до оздоровчої діяльності. Склалися певні напрями дослідження здоров'язбереження: організація здоров'язбережувального середовища, формування здорового способу життя, культури здоров'я (О. Дубогай, Ж. Малахова, О. Міхеєнко, М. Носко, Л. Сушенко, С. Футорний [11]); науково-теоретичні засади здоров'язбереження школярів та студентів (Г. Грибан [2, 3], А. Магльований, І. Поташнюк, С. Присяжнюк [10]); виховання гігієнічних навичок, безпеки життєдіяльності (Г. Грибан [3]); теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій (С. Гаркуша [1], О. Міхеєнко [9]).

Результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури засвідчили різноплановість сучасних наукових досліджень щодо підготовки майбутніх фахівців, проте переважна частина робіт спрямовується на вдосконалення процесу підготовки шляхом упровадження в цей процес відповідних педагогічних технологій.

**Мета роботи:** визначити ефективність методичної системи шляхом оцінювання когнітивного компонента готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою виявлення ефективності дії моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій нами було визначено критерії як ознаки, що засвідчують міру якісної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді. Змістовний критерій готовності до застосування оздоровчих технологій – система опанування знань теорії і методики фізичного виховання, практики організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Результатом цього є знання, вміння і навички. Під час визначення ознак змістовного критерію та відповідних рівнів готовності майбутніх фахівців до практичної діяльності враховано те, що засвоєння навчального матеріалу оцінювалося за вимогами розробленої авторської робочої програми.

Таким чином, даний критерій передбачав оцінювання наступних показників: системність, повнота і ґрунтовність знань з основ теорії та методики фізичного виховання, організації оздоровчого тренування, ведення здорового способу життя; необхідність самостійно набувати та поповнювати теоретичні знання.

На основі цих показників визначалася ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення контрольних (КГ1, КГ2) і експериментальних (ЕГ1, ЕГ2) груп. Студенти, які відвідували заняття з фізичного виховання у факультативній формі, у вільний від навчання час складали КГ1 і ЕГ1. Студенти, які займалися за традиційною системою навчання з дисципліни "Фізичне виховання" з обов'язковим відвідуванням занять за розкладом складали КГ2 і ЕГ2.

З метою оцінювання стану готовності до застосування оздоровчих технологій нами були підібрані як вже відомі діагностичні методики, так і авторські, методи зовнішньої діагностики, і методи внутрішньої діагностики (самоаналіз, самооцінка). У сукупності вони дали змогу визначити рівні готовності майбутніх фахівців до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та у майбутній професійній і життєдіяльності. Рівень визначають як "ступінь, що досягається в розвитку чого-небудь, якісний стан, ступінь його розвитку" [4, с. 778]. При цьому ми брали до уваги, що в педагогічних дослідженнях з нашого напрямку найчастіше використовують три- [5], чотири- [1, с. 98; 2, с. 18; 9, с. 360; 6, с. 9], п'ятирівневі [10, с. 132] системи оцінок, залежно від передбаченої точності виміру й можливості зіставлення отриманих результатів. Оскільки оцінка рівня готовності до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення є досить складним завданням, для мінімізації помилок під час визначення цього рівня за тим чи іншим критерієм ми використали чотирирівневу систему оцінок, що дало змогу досить точно з'ясувати ступінь сформованості готовності до означеного виду діяльності. Оздоровча компетентність студентів оцінювалася нами за високим, достатнім, середнім і низьким рівнями.

Як було зазначено, сформованість оздоровчої компетентності студентів за змістовним критерієм визначалося за допомогою тестових завдань та аналізу самостійної роботи студентів (складання індивідуальних оздоровчих програм, складання словника основних термінів, написання рефератів) [8]. Вибір тестування був обґрунтований певними перевагами, серед яких основними можна назвати такі: більша об'єктивність відносно інших форм контролю; повніше охоплення навчального матеріалу; більша точність оцінювання; порівняно малі витрати часу на контроль. Окрім цього, тестове оцінювання виконує функцію відстеження системи знань студентів. Показник "необхідність самостійно набувати та поповнювати теоретичні знання" ми перевіряли за допомогою складання словника термінів. При цьому звертали увагу не на кількість термінів, а на те, як студенти їх розуміють та можуть пояснити.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес студентів до цього розділу навчальної програми (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка приросту теоретико-методичних знань у студентів спеціального навчального відділення за період педагогічного формувального експерименту (за п'ятибальною шкалою)**

Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		□□□□	□□□□	□□□	t	P
ЕГ 1	чол.	2,78±0,96	4,11±0,99	1,33	3,69	< 0,001
	жін.	2,84±0,72	4,26±0,83	1,42	3,56	< 0,001
КГ1	чол.	2,87±0,84	3,12±0,81	0,25	2,17	> 0,05
	жін.	2,93±0,55	3,18±0,76	0,25	2,24	> 0,05
ЕГ2	чол.	3,08±0,93	4,34±1,08	1,26	2,81	< 0,01
	жін.	3,20±0,89	4,41±0,94	1,21	2,79	< 0,01
КГ2	чол.	3,00±0,72	3,28±0,85	0,28	2,31	> 0,05
	жін.	3,15±0,75	3,34±0,72	0,19	2,15	> 0,05

Отримані дані підтвердили, що саме студенти експериментальних груп достовірно покращили теоретичні знання ( $P < 0,01 - < 0,001$ ). Тому наші дані повністю підтверджують дослідження Г.П. Грибана [3, с. 371] про те, що традиційна система фізичного виховання не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями, що у майбутньому негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання.

Різниця в експериментальних і контрольних групах по завершенні експерименту становила: у чоловіків ЕГ1 – 1,33 бала за різниці достовірності  $P < 0,001$  та у жінок ЕГ1 – 1,42 ( $P < 0,001$ ); у чоловіків ЕГ2 – 1,26 ( $P < 0,01$ ) та жінок ЕГ2 – 1,21 бала ( $P < 0,01$ ). Отримані знання дозволили студентам спеціального навчального відділення, що входили до експериментальних груп, краще зрозуміти значення засобів оздоровчої фізичної культури, дотримуватися здорового способу життя, застосовувати природні і гігієнічні засоби для зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та працездатності, проведення якісного дозвілля тощо. У той же час в контрольних групах, де не була впроваджена методична система застосування оздоровчих технологій, суттєвих змін у покращанні теоретичних знань не відбулося 0,19–0,28 бала ( $P > 0,05$ ).

Аналіз результатів формувального етапу експерименту дозволив визначити динаміку рівнів сформованості оздоровчої компетентності за вказаним критерієм (табл. 2).

Таблиця 2

**Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками змістовного критерію на етапі підсумкового контролю (%)**

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1 (n=29)	КГ1 (n=26)	ЕГ2 (n=32)	КГ2 (n=29)	ЕГ1 (n=37)	КГ1 (n=33)	ЕГ2 (n=34)	КГ2 (n=35)
Високий	20,69	3,85	25,00	6,90	21,62	–	20,59	5,71
Достатній	31,03	11,54	31,25	13,79	29,73	6,06	26,47	11,43
Середній	34,49	46,15	34,37	48,28	37,84	45,45	44,12	40,00
Низький	13,79	38,46	9,38	31,03	10,81	48,49	8,82	42,86

Так, на етапі підсумкового контролю, нами було отримано наступні результати: 20,69 % ЕГ1 та 25,00 % ЕГ2 студентів-чоловіків; 21,62 % ЕГ1 та 20,59 % ЕГ2 студенток після завершення формувального експерименту спромоглися високого рівня за даним критерієм. 31,03 % респондентів ЕГ1 та 31,25 % ЕГ2 студентів-чоловіків; 29,73 % ЕГ1 та 26,47 % ЕГ2 студенток досягли достатнього рівня знань. 34,49 % респондентів ЕГ1 та 34,37 % ЕГ2 студентів-чоловіків; 37,84 % ЕГ1 та 44,12 % ЕГ2 студенток досягли середнього рівня знань. Близько п'ятдесяти відсотків студенток контрольних груп (48,49 % КГ1 та 42,86 % КГ2) на етапі підсумкового контролю майже не володіли фундаментальними знаннями зі збереження та зміцнення здоров'я, знаннями сучасних оздоровчих систем, методик, технологій, що сприяють підвищенню рівня здоров'я, а також необхідними знаннями з побудови індивідуальної оздоровчої програми. Серед студентів експериментальних груп низький рівень за даним критерієм зафіксовано в 13,79 % чоловіків ЕГ1 та 9,38 % ЕГ2, в жінок відповідно – 10,81 % та 8,82 %. Але найбільш виразний розрив між контрольною та експериментальною групами відносно низького рівня фіксуємо в групах ЕГ1-КГ1 як студентів, так і студенток.

Впровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання експериментальних груп призвело до значного зростання рівня опанування системи теоретико-методичних знань. Дослідження підтвердили, що теоретико-методичні знання стали основою для активізації свідомості студентів і визначили рівень їх потреб до рухової активності. Засвоєння теоретико-методичних знань стимулювало студентів до аналізу фактів, їх узагальнення та висновків, активізувало їхню здатність до ретроспективного пошуку інформації, її систематизації, аналізу і синтезу, накопичення індивідуального інформаційного досвіду. Окрім того, опанування теоретичного розділу залучає студентів до пізнання цінностей фізичної культури, розвиває і формує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Проведені нами дослідження дають підстави стверджувати, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливим засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та невід'ємною частиною загальної професійної підготовки майбутніх фахівців до трудової діяльності. Отримання студентами певної системи знань, умінь, навичок при виконанні різних фізичних вправ, формування оздоровчої компетентності сприяє підготовці до життєдіяльності, розширює і формує науково-пізнавальний потенціал студентів, забезпечує збереження здоров'я та залучення до регулярних занять фізичними вправами, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Перспективу її подальшого наукового пошуку вбачаємо в розробці та впровадженні нових дистанційних спецкурсів в WEB-орієнтованій системі підтримки навчального процесу Moodle.

#### Використані джерела

1. Гаркуша С.В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій / С.В. Гаркуша // Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту: Вісник № 118. – том II. – С. 94–99.
2. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... д. п. н. за спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 41 с.
3. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2012. – 514 с.

4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України : гол. ред. В.Г.Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
5. Єлізаров В.П. Формування валеологічної компетентності студентів у поза аудиторній виховній роботі університету / В.П. Єлізаров. Дис...к. п. н. зі спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. – 223 с. [Ел. ресурс] – Режим доступу: [http://philosophy.karazin.ua/ua/nauka/rada/elizarov\\_disser.pdf](http://philosophy.karazin.ua/ua/nauka/rada/elizarov_disser.pdf)
6. Іщук О.А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ...к.п.н. за спец. 13.00.02. – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О.А. Іщук. – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015. – 23 с.
7. Кузнєцова Е.Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов / Е.Т. Кузнєцова // Весці БДПУ. Серія 1. "Педагогіка. Психологія. Філологія" : наукова-метадичны часопіс. – Мінск : Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя Максіма Танка, 2017. – № 1(91) 2017. – С. 50–55.
8. Кузнєцова О.Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / О.Т. Кузнєцова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць / гол. ред. М.О. Носко. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – Вип. 143. – С. 285–290.
9. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій / О.І. Міхеєнко. Дис... д. п. н. за спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. – 492 с. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://www.tnpu.edu.ua/naukova-robota/spets-al-zovana-vchena-rada-d58-053-03-13-00-04-teor-ya-metodika-profes-yno-osv-ti.php>
10. Присяжнюк С.І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням здоров'язбережувальних технологій / С.І. Присяжнюк // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт): Зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Випуск 6 (49). – С. 126–134.
11. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ...д. н. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С.М. Футорний. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015. – 45 с.

*Kuznetsova O.*

#### DIAGNOSTICS OF COGNITIVE COMPONENT OF STUDENTS' READINESS TO THE USE OF HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND LIFE

*The article presents the results of the molding experiment, which testify to the dynamics of the formation of the cognitive component of methodical readiness for the application of health-improving technologies in the process of physical education. For this control cuts were performed at the beginning of the experiment and after it. The components, criteria and levels of readiness of future specialists for application of health-improving technologies in the process of physical education are determined. The indicators of the content criterion and the diagnostic toolkit are defined. In order to assess the state of readiness for the use of health-improving technologies, already known, as well as author's, diagnostic methods, methods of external diagnostics and methods of internal diagnostics (self-examination, self-esteem) were selected. They made it possible to determine the level of readiness of future specialists for the application of health-improving technologies in the process of physical education, in future profession and life. In the research work the use of the four-tier system of assessments was substantiated, which made it possible to define with certainty the degree of readiness of the specified type of activity. Students' health-improving competencies were assessed at high, sufficient, medium and low levels. The results of the research are analyzed and it is proved that the introduction of the methodical system of the application of health-improving technologies into the process of physical education positively influences for the formation of theoretical and methodological knowledge at the students of the special educational department. The investigation has confirmed that theoretical and methodological knowledge became the basis for activating the students' consciousness and has determined the level of their needs for motor activity. The acquisition of theoretical and methodological knowledge stimulated students to analyze the facts, their generalizations and conclusions, intensified their ability to retrospectively search for information, its systematization, analysis and synthesis, accumulation of individual informational experience.*

**Key words:** *cognitive component of readiness, health-improving technologies, process of physical education, methodical system.*

*Стаття надійшла до редакції 22.08.2017*