

Ibragimov E.Y.
Bukovina State Medical University

INJURY PREVENTION IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION

Summary

The article deals with the problem of injuries, prevention in the training process and in the classroom for physical education. The examples of the need to improve the discipline by developing themes that addresses the methods travmoprofilaktyky in physical education.

Keywords: physical education, training process, injuries, prevention.

УДК 37.013.2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕДУМОВ СТВОРЕННЯ ПОНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ ФІЗРЕАБІЛОЛОГІВ ЗА СУЧАСНИМИ ОСВІТНИМИ ВИМОГАМИ

Ібрагімова Л.С.

Буковинський державний медичний університет

Вимогою сучасності є не лише володіння знаннями й певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність людини. Проблема якості підготовки майбутніх фізичних реабілітологів, здатних ефективно вирішувати питання здоров'язбереження та здоров'ятворення свого та своїх майбутніх пацієнтів, актуалізує питання формування їхньої оздоровчої компетентності.

Ключові слова: компетентнісний підхід, фізреабілітолог, здоров'язбережувальна компетенція, валеологічна компетенція, ключова рухова компетентність, обдарованість, валеологізація, адаптація.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Третє тисячоліття – це час науково-технічного прогресу, коли потрібні не лише знання, а й уміння ними користуватися, належно ставитися до того, що відбувається з нами та навколо нас. Власне, вимогою сучасності є не лише володіння знаннями й певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність людини. Сьогодні стати компетентним у будь-якій галузі надзвичайно складно, адже це вимагає великих зусиль. Крім того, тому, хто хоче бути компетентним, потрібно бути здоровим, зокрема, як зазначає Т. В. Куценко, мати не лише соціальне та моральне здоров'я, а й збалансований комплекс, що включає фізичну, психічну, соціальну та духовну складові здоров'я [6].

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодіжного віку зумовлюють особливий стан організму молоді людини, певну соціальну незахищеність, залежність від впливу соціального середовища як на біологічному, так і на соціально-психологічному рівні. Особливо вірно це відносно молодих людей раннього молодіжного віку.

У цьому плані важливим є виховання гармонійно розвинених і здорових дітей. Та, на жаль, протягом останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп (інфекційні й паразитарні захворювання 60,9%, хвороби органів травлення 49,8%, порушення опорно-рухового апарату 24,5%) [1, с. 113].

Позитивний вплив фізичної активності на здоров'я людини не викликає сумнівів, так як і вплив раціональної фізичної активності на покращення якості життя, фізичного та психічного стану.

Аналіз актуальних досліджень. Сформованість компетентностей дорослої людини, фахівця відіграє

особливу роль. Адже «...компетентність фахівця з вищою освітою – це виявлені ним на практиці прагнення та здатність (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, вміння, досвід, особистісні якості тощо) для успішної творчої (продуктивної) діяльності в професійній і соціальній сфері, усвідомлюючи соціальну значущість і особистісну відповідальність за результати цієї діяльності, необхідність її постійного удосконалення» [4, с. 58].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які опирається автор. Компетентнісний підхід у системі вищої та загальної середньої освіти є предметом наукового дослідження вітчизняних науковців – І. Драча, І. Бабин, П. Бачинського, Н. Бібік, Г. Гавришак, І. Гудзик, Н. Дворнікової, Я. Кодлюк, О. Локшиної, С. Ніколаєнко, О. Овчарук, Л. О. Садівник, Л. Сень, С. Сисоєвої, О. Ситник, та ін.

Характеристику компетентнісного підходу знаходимо в дослідженнях: М. Авдєєвої, В. Байденко, В. Болотова, Е. Бондаревської, В. Введенського, Н. Вовнової, А. Петрова, В. Серікова, О. Соколової, Е. Тетюниної, А. Хуторського та ін.

Як методологічна основа забезпечення цілей, змісту і якості вищої освіти компетентнісний підхід розглядається значною частиною зарубіжних дослідників, серед яких найбільш відомі Дж. Равен, Дж. Боуден, С. Маслач, М. Лейтер, Е. Шорт, Е. Тоффлер, Р. Уайт, А. Бермус, Р. Хайгерті, А. Мейхью та ін.

Успішне вирішення завдань з удосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. У зв'язку з цим пріоритетними завданнями сучасного етапу модернізації вищої освіти повинні стати збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування в них цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчальної праці й життя. Як зазначають дослідники, це одна з найчисленніших груп населення з підвищеним рівнем ризику захворювань.

Дослідження показали, що перебудова організму студента до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму та як наслідок – зрив процесу адаптації й розвиток цілої низки захворювань.

Незважаючи на значну увагу вчених, медиків, педагогів, теоретиків фізичного виховання, не визначені шляхи ефективного збереження здоров'я студентів через процес самопізнання, самодетермінації, цілеспрямованої зміни поведінки. Недостатньо вивчені шляхи формування в студентів домінантності стану здоров'я, моди на здоровий спосіб життя.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Віднесення проблеми формування оздоровчої компетентності студентів-фізреабілітологів до пріоритетних завдань громадського й соціального розвитку зумовлює актуальність її теоретичної та практичної педагогічної розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних і організаційних підходів до формування та збереження здоров'я.

Формулювання цілей статті (постановка завдання) є дослідження соціально-педагогічних передумов створення поняття оздоровчої компетентності в майбутніх фізреабілітологів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. За даними ВООЗ, погіршення умов життя та зниження стабільності в суспільстві зумовлюють зростання стресових станів у підліткової популяції більше, ніж у інших, що призводить до зростання захворюваності в цій віковій групі. Окрім того, прагнення до скорішого дорослішання часто супроводжується засвоєнням шкідливих звичок, що негативно впливають на здоров'я.

Національна доктрина розвитку освіти в Україні в ХХІ столітті визначила політику держави, спрямовану на забезпечення здоров'я людей за такими складовими: духовними, соціальними, психічними й фізичними. Пріоритетними завданнями системи освіти є формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишнього середовища як різних індивідуальних і суспільних цінностей. Інтерес у цьому контексті полягає в тому, щоб простежити динаміку змін у соматичному здоров'ї майбутніх фахівців, їхній працездатності й мобільності в умовах сучасної організації навчання в університетах: упровадження нових педагогічних та інформаційних технологій, постійної зміни навчальних планів і програм, перехід системи вищої освіти на багаторівневу модель підготовки професіоналів.

Особливостями початку формування майбутнього професіонала є його встановлення особистості, яке починається від народження, і в якому закладаються основи обдарованості й здібності. Це є одним з перших кроків до обрання майбутньої професії [5].

Обдарованість – це вияв природних можливостей організму людини, що значно перевищують середній рівень. Матеріальною основою цих можливостей, або задатків є особливості будови й функціональні властивості головного мозку та окремих його організаторів. Це зумовлено тим, що найбільших успіхів людина досягає тоді, коли її здібності та схильності вчасно виявлені й розвинені. Тому професіональна спрямованість, і професійний

відбір, і професійна освіта мають відповідати здібностям і схильностям людини.

Усе це негативно впливає на молодий організм, що формується, призводячи не тільки до зниження якості навчання, а й до появи патологічних відхилень у стані здоров'я молоді з наступним зниженням продуктивності праці й тривалості життя.

Ця проблема ускладнюється тим, що фахівцям із класичної медицини виявилось не під силу вирішення питань формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів через незнання специфіки навчально-виховного процесу у ВНЗ. От чому актуальним стає пошук шляхів, напрямів і форм збереження й розвитку нації, її здоров'я, репродуктивної достатності.

Цілком очевидно, що розв'язання проблеми збереження й зміцнення здоров'я студентів методами педагогічної та медичної валеології можливе лише за наявності структури, яка сприяє збереженню здоров'я в навчальному закладі, і необхідних фахівців.

Під валеологізацією освітнього процесу у ВНЗ варто розуміти педагогіку, яка сприяє збереженню здоров'я. В основі її мають бути такі елементи:

- вибір оптимальних педагогічних технологій, навчальних програм і особистісно-орієнтоване навчання молодих людей з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов навчального процесу для студентів і педагогів;
- навчання студентів методом самодіагностики й самокорекції психофізичного стану організму на різних етапах його розвитку й формування.

Інакше кажучи, ВНЗ має бути гуманітарно-спрямованим освітнім закладом, де функції навчально-виховного характеру передбачають психолого-фізіологічну орієнтацію, пов'язану з її вихованням і формуванням психічно й фізично здорових фахівців.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я студентів на всіх етапах їхнього навчання розглядається в різних гуманітарних інститутах.

Загальновідомо, що педагогічна діяльність викладачів і навчання студентів характеризуються високим емоційним навантаженням, хронічною перевтомою, різними стресовими ситуаціями. Причому з головних факторів впливу на нервово-соматичні структури організму є навчальна інформація, що потребує оброблення у великому обсязі й у стислий термін. Ця велика кількість різноманітних показників суперечить психофізіологічним можливостям молодого організму, що негативно впливає на успішну адаптацію до навчально-виховного процесу у ВНЗ.

Можна стверджувати, що навчально-педагогічна адаптація молодої людини до обстановки у ВНЗ становить актуальну проблему її входження до нового навчального соціуму, що впливатиме на її формування як майбутнього фахівця.

Адаптація для студента – багатогранне явище, яке охоплює структурні складові навчального закладу, його колективу, студентське оточення, специфіку й атмосферу навчально-виховного процесу, що впливає на його індивідуальні особливості та здоров'я.

Постійне збільшення обсягу й ускладнення навчальної інформації викликає в першокурсників хронічну перенапругу, стресові стани й порушення функцій низки фізіологічних систем організму [2, с. 6].

Тому нашу думку, необхідно внести до програми навчально-виховного процесу академічних студентських груп відповідні елементи педагого-валеологічного змісту, що дасть позитивний психотерапевтичний ефект у навчанні студентів, які згодом стануть професіоналами.

У суспільстві, що вважає життя людини найвищою цінністю, доцільність вкладання коштів у оздоровчі заходи визначається не показниками економічної ефективності останніх, а медико-соціальними аспектами проблеми.

Отже, кожному з нас необхідно стати своїм власним висококваліфікованим фахівцем, навчитися встановлювати чи визначати заново пріоритети, думати про зміну стилю життя, бо наслідки зневаги нашим професійним здоров'ям – дуже значні.

За показниками захворюваності 15–18-річних підлітків, їхнє здоров'я в Україні погіршується. У структурі захворюваності підлітків цієї вікової групи перше місце належить хворобам органів дихання (46,2%), на другому місці – хвороби шкіри та підшкірної клітковини (7,5%), на третьому – травми та отруєння (6,4%).

Щодо сільської молоді, то на жаль, вона також не може похвалитися добрим здоров'ям та його сприятливими тенденціями – за останні десять років поширеність хвороб лише серед сільських підлітків (15–17 р.) зросла майже на третину (31,8%) [1, с. 98].

Така ситуація – наслідок соціально-економічної перебудови суспільства, незадовільних умов життя великої частки населення, екологічно-несприятливого стану оточуючого середовища, що знижує компенсаторно-приспосувальні можливості організму та його опору до дії різних шкідливих факторів.

Значна кількість школярів не залучена до регулярних занять фізичною культурою від 35,0% у юнаків і до 47,0% – у дівчат. З віком зменшується кількість школярів, що займаються у ДЮСШ.

«Сидячий» стиль поведінки доповнює інформацію про рівень фізичної активності й дозволяє судити про байдуже ставлення старшокласників до власного здоров'я. «Сидячий» стиль життя розглядається за допомогою визначення кількості вільного часу, який школярі проводять біля телевізора й комп'ютера. Більше 3-х годин проводять перед телевізором і за комп'ютером 35,5% старшокласників.

Відсутність пріоритету здоров'я призвела до того, що освітній процес у навчальних закладах був і залишається в мінімальному ступені орієнтованим на виховання усвідомленого ставлення до власного здоров'я. За винятком, можливо, окремих питань фізичної культури, у навчальних планах і програмах питання здоров'я не знаходить свого теоретичного обґрунтування й практичного втілення. У результаті випускник-фізреабілітолог не володіє досконаліми знаннями й навичками, пов'язаними з підтримкою власного здоров'я та здоров'я майбутніх пацієнтів.

Тому постає питання визначення оздоровчої компетентності фізреабілітологів на основі аналізу всіх компетентностей пов'язаних із ключовим поняттям – здоров'я. Серед складових ключових компетентностей, що стосуються проблеми збереження й зміцнення здоров'я фахівця, науковці виділяють:

компетентність здоров'язбереження (І. Зимня, В. Сергієнко); здатність протистояти професійним деформаціям як складову особистісної компетентності; здатність до індивідуального самозбереження,

непіддатливість професійному старінню як складову індивідуальної компетентності (А. Маркова); здатність до збереження й зміцнення професійного здоров'я (Л. Мітіна); професійну витривалість як складову соціальної компетенції (В. Байденко) тощо.

Компетентність здоров'язбереження розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості. Компетентність здоров'язбереження педагога – це характеристики, особливості, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – власного та оточуючих, а також сприяння збереженню, зміцненню здоров'я учнів на уроках і в позаурочній діяльності.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення й формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю в усіх сферах життєдіяльності людини [4, с. 52].

«*Валеологічна компетентність студента* (спеціальність 0307 «фізична культура») розуміється як володіння комплексом науково обґрунтованих знань зі здоров'язбереження, що отримуються засобами фізичної культури, володіння комплексом практичних умінь з організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх установах, усвідомлення ролі фізичної культури в збереженні й зміцненні власного здоров'я та здоров'я тих, хто навчається.

Ключова рухова компетентність – це управління руховими діями з рухових завдань у певній галузі, рухові навички, рішення які виконавцеві добре відомі, вони є технологічним багатоланковим процесом, що дозволяє ефективно досягти поставленої мети; значущість і послідовність кожної ланки (алгоритму) цього процесу є ключовими (без цієї ланки або за умови порушення послідовності мета недосяжна) [3, с. 13].

Освіта, компетентність і здоровий спосіб життя в XXI ст. повинні домінувати серед важливих факторів забезпечення безпеки життя кожної людини. Аналіз педагогічних досліджень і практичного досвіду свідчать про зростаючий інтерес до питань, пов'язаних зі здоров'язбереженням студентів оздоровчої галузі.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Вимогою сучасності є не лише володіння знаннями й певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність людини.

Компетентність фахівця з вищою освітою – це виявлені ним на практиці прагнення й здатність (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, вміння, досвід, особистісні якості тощо) для успішної творчої (продуктивної) діяльності в професійній і соціальній сфері, усвідомлюючи соціальну значущість і особистісну відповідальність за результати цієї діяльності, необхідність її постійного удосконалення.

Список літератури:

1. Барно А. Н. Формирование специалистов нового поколения / А. Н. Барно. – Кировоград, 2012. – 264 с.
2. Бойченко Т. Е. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Е. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
3. Бугеря Т. М. Міжпредметні зв'язки у навчанні професійно орієнтованих дисциплін у фаховій підготовці майбутніх фізичних реабілітологів: автореф. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т. М. Бугеря. – Луганськ, 2009 – 20 с.

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 472 с.
5. Мягких В. Б. Фізичне здоров'я українських підлітків: стан і тенденції [Електронний ресурс] / В. Б. Мягких. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/19_NNM_2007/Psihologia/23160.doc.htm
6. Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти [Електронний ресурс] / В. В. Ягупов, В. І. Свистун. – Режим доступу: http://www.library.ukma.kiev.ua/e-ib/NZ/NZV71_2007_pedagog/01_yagupov_vv.pdf12,9.

Ибрагимова Л.С.

Буковинский государственный медицинский университет

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДПОСЫЛОК СОЗДАНИЯ ПОНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В БУДУЩИХ ФИЗРЕАБИЛИТОЛОГОВ ПО СОВРЕМЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ

Аннотация

Требованием современности является не только обладание знаниями и определенным набором умений и навыков, а еще и осознание жизненных ценностей, жизненной цели, которая вместе складывает компетентность человека. Проблема качества подготовки будущих физических реабилитологов, способных эффективно решать вопрос здоровьесбережения и здоровьестворения своего и своих будущих пациентов, актуализирует вопрос формирования их оздоровительной компетентности.

Ключевые слова: компетентностный подход, физический реабилитолог, здоровьесберегательная компетенция, валеологическая компетенция, ключевая двигательная компетентность, одаренность, валеологизация, адаптация.

Ibragimova L.S.

Bukovina State Medical University

DESCRIPTION BACKGROUND OF THE CONCEPT OF COMPETENCE IN FUTURE WELLNESS PHYSICAL REHABILITATION BY MODERN EDUCATIONAL REQUIREMENTS

Summary

The third millennium is a time of scientific and technical progress, when not only knowledge but also ability is needed to use, it properly to behave to that which takes place with us and round us. Actually, the requirement of contemporaneity is not only possessing knowledge and a certain set of abilities and skills, realization of vital values, a vital aim which folds the competence of man together. Today to become competent in any industry is extraordinarily difficult, in fact it requires great efforts. In addition, those, who want to be competent, need to be healthy, in particular to have not only social and moral health but also a balanced complex, which includes physical, psychical, social and spiritual components of health.

Keywords: competence approach, physical therapists, health maintenance competence, valeological competence, key motive competence, gift, valeology, adaptation.