

комп'ютером 50% того часу, що учень 6 класу. А учень 6 класу може знаходитися за комп'ютером на 10 хв більше, ніж учень 1 класу. Скільки часу дозволяється за санітарними нормами знаходитися за комп'ютером учню 6 класу?

Відповідь: 20 хв.[3]

КОМЕНТАР: надмірний час за комп'ютером може привести до захворювань органів зору, а також психічних розладів. Для зміцнення здоров'я необхідно більше перебувати на свіжому повітрі, контролювати свій емоційний стан, займатися спортом та фізичною працею, провітрювати приміщення.

- Японські лікарі провели дослідження і з'ясували, що кожен із 45 студентів, які мають розлади слуху. 30 регулярно слухають музику через навушники. З'ясуйте, який відсоток студентів втратили слух через активне прагнення до цього?

Відповідь: 66,6% [3]

Ще італійський мислитель епохи відродження Галілео Галілей говорив, що нерозумно вимагати від теорії, щоб вона нам довела істину краще, ніж то роблять наш досвід та власні очі. Тож будьмо «здоровими взірцями» для наших вихованців.

#### Література

1. Біологія:9кл.: Підруч. для загальноосвіт. навч. закл./Н.Ю. Матяш, М.Н.Шабатура.- К.:Генеза, 2009.- 272с.
2. Поняття "здоров'язберігаючі технології" та їх класифікації: стаття, І.В. Волкова, завідувач науково-методичної лабораторії з проблем виховання здорового способу життя ХОНМІБ <http://edu-post-diploma.kharkov.ua/>
3. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти: стаття. <http://bibl.com.ua/informatika/29379/index.html>

### **КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

*Рибалко Л.М.  
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка*

Наразі суспільство, що характеризується прогресивним зниженням стану здоров'я українців, потребує висококваліфікованих і компетентних фахівців напряму підготовки «Здоров'я людини». Саме тому не менш важливим є питання якісної їх підготовки у ВНЗ, здатних володіти фундаментальними знаннями, вміннями та навичками, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності, ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів і творчо підходити до вирішення неординарних питань.

Підвищення якісної підготовки майбутніх фахівців напряму підготовки «Здоров'я людини» вбачаємо через впровадження інноваційних підходів до навчання, зокрема компетентнісного підходу в навчальному процесі. Останній забезпечить формування компетентнісного фахівця.

Згідно з Болонським процесом пропонується використовувати принципово нову парадигму вищої освіти CBE (Competence — based education), що базується на засадах компетентнісного підходу до навчання, що забезпечує формування в студентів певних компетенцій та

діагностуванні рівня компетентностей фахівців-випускників ВНЗ як результату вищої освіти.

Наразі одним із основних завдань сучасної вищої освіти є впровадження компетентнісного підходу у професійну підготовку студентів, що полягає не лише в формуванні професійних знань, умінь та навичок у студентів, а й підготувати компетентнісного фахівця, який глибоко розуміє і знає свою роль у суспільстві, вміє творчо використовувати набуті знання на практиці, а також вміє працювати з людьми у колективі. Саме тому компетентнісний підхід є актуальним і претендує на чільне місце концептуальної основи освітньої політики держави.

Аналіз вітчизняної і зарубіжної наукової педагогічної літератури засвідчує, що у педагогіці досліджуються різні аспекти компетентнісного підходу, а саме теоретико-методологічні засади компетентнісного підходу до навчання в загальноосвітніх навчальних закладах (Н. Бібік, О. Локшина, О. Овчарук, О. Пометун, О. Савченко, С. Трубачева, Ю. Тихомиров, А. Хуторський); шляхи модернізації освіти на компетентнісній основі (Б. Гершунський, Н. Кузьміна, А. Маркова, І. Фрумін, В. Шадріков); технології професійної підготовки фахівців на засадах компетентнісного підходу (А. Алексюк, В. Бондар, Н. Дем'яненко, В. Євдокимов, А. Капська, Л. Нічуговська, В. Олійник, В. Сидоренко, Т. Сорочан); теоретичні основи компетентнісного підходу у системі вищої освіти (І. Бабіна, П. Бачинський, Н. Дворнікова, Я. Кодлюк, О. Локшина, С. Ніколаєнко, О. Овчарук, І. Родигіна, С. Сисоєва, Н. Фоменко) [3, с. 152].

На основі аналізу наукової педагогічної літератури з'ясовано, що у педагогіці немає єдиного й однозначного пояснення поняття «компетентнісний підхід». Так, більшість вітчизняних науковців (Н. Бібік, О. Локшина, О. Овчарук, С. Трубачева, О. Савченко) стверджують, що навчання на основі компетентнісного підходу сконцентроване на вихідних результатах, а не на вхідних, враховуючи при цьому здатність виконання практичних завдань, але беручи до уваги знання, вміння та навички. Тоді як Г. Селевко компетентнісний підхід трактує як поступову переорієнтацію домінуючої освітньої парадигми з переважаючою трансляцією знань, формуванням навичок, створенням умов для оволодіння комплексом компетенцій, які означають потенціал, здатність виконавця до виживання і стійкої життєдіяльності в умовах сучасного багатоаспектного соціально-політичного, ринково-економічного, інформаційно-комунікативного простору [1, с. 37-38].

Слушною є думка Н. Нагорної про те, що компетентнісний підхід передбачає такий вид змісту освіти, який не зводиться до знаньєво-орієнтованого компонента, а передбачає цілісний досвід вирішення життєвих проблем, виконання ключових функцій, соціальних ролей, компетенцій [2, с. 267].

Компетентнісний підхід розглядаємо як інтегральний прояв професіоналізму, в якому поєднуються елементи професійної і загальної культури особистості, досвіду фахової підготовки, діяльності та творчості, що конкретизуються у певній системі знань, умінь, готовності до професійного вирішення поставлених завдань та проблем. Тож застосування компетентнісного підходу до навчання ставить на перше місце не сформованість у студента системи знань, а його вміння розв'язувати проблеми, що виникають у пізнавальній діяльності, сфері професійних та особистих взаємовідносин.

Результатом застосування компетентнісного підходу в навчанні є компетентнісно зорієнтована освіта, спрямована на комплексне засвоєння студентами професійних знань, вмінь та навичок практичної діяльності, завдяки яким вони здатні успішно реалізувати себе в різних галузях життєдіяльності. Компетентнісний підхід передбачає пріоритетну орієнтацію на такі вектори освіти, як: здатність до навчання, самовизначення (самодетермінації), самоактуалізація, соціалізація та розвиток індивідуальності. Саме тому впровадження компетентнісного підходу у професійній освіті постає фундаментом формування компетентного фахівця, який володіє культурою професійної діяльності. Адже, цей підхід дозволяє здійснити відбір змісту професійної освіти відповідно до потреб особистості, що розвивається і одночасно орієнтує його на інноваційний досвід успішної професійної діяльності в конкретній галузі.

Компетентнісний підхід у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації зміщує акценти з процесу нагромадження нормативно визначених знань, вмінь і навичок у площину формування й розвитку в них здатності практично діяти і творчо застосовувати набуті знання й досвід у різних ситуаціях, що потребує від викладача зміщення акцентів у навчально-виховній діяльності з інформаційної до організаційно-управлінської площини. Викладач має постати перед студентами не лише в ролі ретранслятора знань, а й організатора освітньої діяльності. За цих умов змінюється і модель поведінки студента — дослідницько-активна самостійна діяльність приходить на зміну пасивному засвоєнню знань, а навчальний процес набирає функцій розвивального.

Застосування компетентнісного підходу у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності в студентів, яку розуміємо як особистісно значущу систему знань про здоров'я, зміст яких включає уявлення про сутність понять самозбереження, формування, зміцнення та збереження здоров'я, про основи ведення здорового способу життя.

Задля впровадження компетентнісного підходу як одного з основних напрямів модернізації вищої освіти України у процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації необхідно дотримуватися відповідних вимог до формування змісту, форм і методів навчання. Професійному становленню фахівців сприяють інноваційні та інтерактивні форми навчання: індивідуальна, інформаційно-технологічна, проектна та інші. Не менш важливим у реалізації компетентнісного підходу є дистанційна форма навчання, особливо для студентів, що навчаються без відриву від виробництва і вирішують комплекс завдань самостійно. Доцільно віддати перевагу тим методам навчання, які містять комунікативно-ситуативні та проблемного характеру завдання, що потребують залучення досвіду студентів, наближені до життя, майбутньої професійної діяльності, стимулюють їх активну розумову діяльність.

#### Література

1. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи // Бібліотека за освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. — К.: К.І.С., 2004. — 112 с.
2. Нагорна Н. В. Формування у студентів понять компетентності й компетенції // Виховання і культура. — 2007. — № 1–2 (11–12). — С. 266–268.
3. Рибалко Л. М. Формування професійної компетентності в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л. М. Рибалко // Нові технології навчання :

## СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ — ТЕХНОЛОГІВ

*Сергєєва Т.П.*

*Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса*

**Постановка проблеми.** Розвиток суспільства в нових умовах пред'являє високі вимоги до особи фахівця, його всебічного і гармонійного розвитку.

Спостереження останніх десятиліть чітко вказують, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді. До 60 % молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія [5].

Одними з причин погіршення здоров'я студентів науковці визначають фізичні, психологічні перевантаження, стреси, втому, високу відповідальність; складність теорій і дисциплін, що вивчаються; значний обсяг нової інформації; дефіцит студентського часу; екзаменаційні перевантаження; перебування в постійному стані самоконтролю, що призводить до психоемоційного виснаження та погіршення стану здоров'я [2]. Окрім цього, негативно впливає на стан здоров'я молоді її низька рухова активність, оскільки ними не виконується необхідний для їхнього віку обсяг фізичного навантаження [3].

**Мета даного дослідження** — визначення стану здоров'я студентів-першокурсників та дослідження впливу сучасних фітнес-технологій на здоров'я і мотивацію студентів до його збереження.

### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити стан здоров'я студентів I курсу Одеської національної академії харчових технологій.

2. За допомогою анкетування визначити ставлення студентів до занять фізичними вправами, дотримання режимів праці і відпочинку, режиму харчування.

3. Визначити ефективність впливу сучасних фітнес — програм на фізичну підготовленість та фізичне здоров'я студентів.

**Методи та організація досліджень.** Дослідження по визначенню стану здоров'я проводились впродовж двох років. У дослідженні взяли участь 778 студентів I-х курсів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та професійно не займалися спортом: в 2015 році — 402 особи, в 2016 році — 376 осіб.

Дотримання норм здорового способу життя визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші.

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко [1].

**Результати дослідження.** В останні десятиліття в спеціальній лі-