

Scientific journal

PHYSICAL AND MATHEMATICAL EDUCATION

Has been issued since 2013.

ISSN 2413-158X (online)

ISSN 2413-1571 (print)

Науковий журнал

ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНА ОСВІТА

Видається з 2013.

<http://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/>

Бермудес Д.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі неформальної фізкультурної освіти студентів. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 4(22). Частина 2. С. 46-51.

Bermudes D.V. Formation of health-related competence in the process of informal physical education of students. Physical and Mathematical Education. 2019. Issue 4(22). Part 2. P. 46-51.

DOI 10.31110/2413-1571-2019-022-4-032

УДК 374.7:[304.35:005]:796.011.3-057.875

Д.В. Бермудес

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Україна

bermudes11051977@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8020-4721

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

АНОТАЦІЯ

Формулювання проблеми. Студентські роки – це роки коли відбувається активний інтелектуальний, фізичний розвиток та соціалізація особистості, саме цей період важливий для формування необхідних не лише фахових компетентностей у майбутній професійній діяльності, а для у набутті знань щодо збереження і зміцнення здоров'я. Іншими словами, формування у студентів здоров'язбережувальних компетентностей. Важливість технологій збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді відображено у Законі України «Про освіту». Модернізація фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає впровадження різних моделей (секційної, професійно орієнтованої, традиційної, індивідуальної) та форм фізичного виховання (формальної, неформальної, інформальної). Саме неформальна фізкультурна освіта може бути потужною формою формування у студентів здоров'язбережувальних компетентностей.

Матеріали і методи. Для розв'язання проблеми у роботі було використано теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення педагогічної та навчально-методичної літератури.

Результати. В ході аналізу і узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з'ясовано, що «неформальна фізкультурна освіта» – це освіта, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя.

Висновки. Нами визначено, що завданнями неформальної фізкультурної освіти студентів є формування здоров'язбережувальних компетентностей. Основними організаційними формами неформальної фізкультурної освіти є науково-практичні конференції, методичні семінари, презентації, тренінги, курси, майстер-класи провідних фахівців і спортсменів, стажування, форуми, фітнес-конвенції тощо. Прикладом неформальної фізкультурної освіти є участь студентів у фітнес-конвенції «Nike», яка щорічно проводиться в місті Київ. Метою проведення фітнес-конвенції «Nike» і подібних заходів є освітня діяльність в сфері фізичної культури та популяризація фізкультурно-оздоровчих заходів, що спрямовано на формування і збереження здоров'я людини. У межах програм проведення фітнес-конвенцій та форумів, окрім впровадження практичних майстер-класів провідних фахівців і спортсменів, відбуваються науково-практичні семінари, тренінги, дискусії, на яких часто підіймаються питання необхідності озброєння знаннями з основ медико-педагогічного контролю з метою уникнення небезпечних ситуацій в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: здоров'язбережувальна компетентність, неформальна фізкультурна освіта, фізичне виховання, фітнес-конвенція, студенти.

ВСТУП

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві відбувається негативна динаміка зростання серцево-судинних, онкологічних, психічних, вірусних та інших захворювань, різке зменшення рухової активності і збільшення захворювань, які пов'язані з організацією способу життя. Як наслідок, простежується зниження середньої тривалості життя населення. Так, як студентські роки – це роки коли відбувається активний інтелектуальний, фізичний розвиток та соціалізація особистості, саме цей період важливий для формування необхідних не лише фахових компетентностей у майбутній професійній діяльності, а і для набуття знань щодо збереження і зміцнення здоров'я. Іншими словами, формування у студентів здоров'язбережувальних компетентностей.

Важливість технологій збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді відображено і у чинному законодавстві. Так, у Законі України «Про освіту» (п.2 ст. 54 Закону України «Про освіту») визначено, що обов'язок педагогічних, науково-педагогічних працівників сприяти формуванню навичок здорового способу життя у здобувачів

вищої освіти, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я, адже однією із засад державної політики в цій сфері визначається «формування культури здорового способу життя, екологічної культури і дбайливого ставлення до довкілля (п.2 ст. 6 Закону України «Про освіту»)). Основою здоров'язбережувальної компетентності студентів є здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини. Відповідно до зазначеної компетентності у стандартах вищої освіти, в нормативному змісті освіти сформульовано такі результати навчання: знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією; здатність до дотримання рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також виконання встановлених вимог до фізичного стану.

Тому, модернізація фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає впровадження різних моделей (секційної, професійно орієнтованої, традиційної, індивідуальної) та форм фізичного виховання (формальної, неформальної, інформальної) (п.1 ст. 8 Закону України «Про освіту»).

За традиційною моделлю у сучасній системі вищої освіти обов'язкові заняття з фізичного виховання проходять тільки на 1–2 курсах навчання. Тож більшість студентів надалі майже не займаються фізичними вправами. Таким чином, можна констатувати, що далі, впродовж навчання у закладах вищої освіти, студенти вже не отримують необхідних знань щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Таким чином, вбачаємо, що саме неформальна фізкультурна освіта може бути потужною формою формування у студентів здоров'язбережувальних компетентностей.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що питання неформальної освіти в різні роки стали предметом дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців (В. Анрющенко (2013), В. Безсмертна (2019), О. Василенко (2016), П. Кумбс (1968, 1974), Ларссон (2007), Н. Павлик (2017), С. Черевко (2017) та ін.).

Також проаналізовано наукові розвідки, в яких представлено дослідження проблеми неформальної фізкультурної освіти. Так, шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів досліджено у публікаціях Ю. Вихляєва (2014); вивчення та узагальнення теоретичних засад неформальної фізкультурної освіти студентів присвячено публікацію І. Самохвалової (2019) та ін.

Визначено, що у наукових дослідженнях і публікаціях В. Бальсевича, П. Грибана, О. Дубогай, Ю. Козерук, Т. Круцевич, Г. Куртової, Л. Лубишевої, А. Магльованого, О. Момот, Л. Рибалко, Л. Суценко, С. Харченка та ін. приділено пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я сучасного студентства, формуванню культури здоров'я, створенню здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти.

Мета статті. Формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі неформальної фізкультурної освіти студентів.

Методи дослідження. У роботі було використано теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення педагогічної та навчально-методичної літератури.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Н. Павлик зазначає, що неформальна освіта є додатковою формою освітніх послуг, яка дозволяє розширити межі засвоєння професійного досвіду залежно від інтересів студентської молоді та створити психологічно сприятливу атмосферу як основу самоідентифікації й самоактуалізації молоді (Павлик, 2016).

Коло інтересів наших наукових розвідок зосереджено на неформальній освіті у фізичному вихованні. Отже, необхідно здійснити аналіз означеної дефініції для визначення розуміння сутності неформального навчання у фізичному вихованні як сучасної форми задоволення освітніх потреб студентів.

В ході аналізу наукових джерел нами з'ясовано обмеженість досліджень з питань неформальної фізкультурної освіти.

Погоджуємося з Ю. Вихляєвим (2014), який «неформальну фізкультурну освіту» визначає як освіту, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя. Автор зазначає, що неформальна фізкультурна освіта – це додаткова освіта, науково обґрунтована, доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня» (Вихляєв, 2018).

З огляду на визначене, основними завданнями неформальної фізкультурної освіти студентів визначаємо формування здоров'язбережувальних компетентностей, а саме: уміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією; набуття знань щодо дозування тривалості та інтенсивності фізичного навантаження в процесі рухової активності з урахуванням виконання встановлених вимог до фізичного стану.

Отже, комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, спрямованих на збереження, зміцнення та формування здоров'я студентів розглядаємо як здоров'язбережувальну компетентність.

Узагальненням результатів наукових розвідок окремих авторів виокремлено основні ознаки неформальної фізкультурної освіти студентів:

- освітня діяльність, організована поза формальною освітою. вона доповнює формальну освіту;
- вільний доступ і добровільність участі в освітній діяльності;
- адаптованість до потреб особистості, диференціація змісту навчання з орієнтованістю на особистість;
- наявність сприятливого психологічного середовища для навчання та взаємодії;
- інтерактивність та інноваційність форм навчання.

Основними організаційними формами неформальної фізкультурної освіти є науково-практичні конференції, методичні семінари, презентації, тренінги, курси, майстер-класи провідних фахівців і спортсменів, стажування, форуми, фітнес-конвенції тощо.

На нашу думку, неформальна фізкультурна освіта є потужною додатковою формою освітніх послуг. Участь у зазначених формах неформальної фізкультурної освіти дає можливість значно розширити знання, уміння і навички застосування засобів фізичного виховання у процесі рухової активності та в майбутній професійній діяльності.

Як приклад, можемо навести практику застосування неформальної фізкультурної освіти у межах участі студентів у фітнес-конвенції «Nike», яка щорічно проводиться в місті Київ. Метою проведення фітнес-конвенції «Nike» і подібних заходів є, перш за все, освітня діяльність в сфері фізичної культури та популяризація фізкультурно-оздоровчих заходів, що спрямовано на формування і збереження здоров'я людини.

Сьогодні фізкультурно-оздоровчі заняття в різних формах (індивідуальні, самостійні, групові, в оздоровчих фітнес-клубах, он-лайн тощо) набули великої популярності серед студентської молоді. Такі заняття проводяться відповідно інтересу, віку, професійним, сімейним та іншими факторам, що дозволяють не тільки створити необхідний соціально-психологічний клімат, а і отримати необхідні комплексні знання, уміння, ставлення та цінності, що спрямовано на збереження та зміцнення здоров'я студентів, тобто формування здоров'язбережувальної компетентності.

Слід відмітити, важливість того, що у межах програм проведення фітнес-конвенцій та форумів, окрім впровадження практичних майстер-класів провідних фахівців і спортсменів, відбуваються науково-практичні семінари, тренінги, дискусії, на яких часто підіймаються питання необхідності озброєння знаннями з основ медико-педагогічного контролю з метою уникнення небезпечних ситуацій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Означене, також, зазначають вітчизняні науковці. Так, Т. Кручевич, І. Калиниченко, наголошуючи на позитивний вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності, звертають увагу на необхідність медико-педагогічного контролю за тими, хто займається, що включає комплекс заходів, які спрямовано на оптимізацію, безпеку, підвищення ефективності занять (Калиниченко, 20013; Кручевич, 2017). Г. Апанасенко, К. Левченко відзначають необхідність диференціації фізичного навантаження для покращення ефективності занять та виключення ускладнень і акцентують увагу на адекватності оздоровчих методик функціональному стану тих, хто займається (Апанасенко, 2001).

Для передбачення небезпечних ситуацій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять в ході тренінгів і дискусій пропонувалося організацію медико-педагогічного контролю із застосуванням експрес-тестування визначення стану здоров'я, так як знання про стан здоров'я – це важливий фактор, який впливає на запланований об'єм і інтенсивність навантаження.

Першочерговим є визначення пріоритету в різноманітні форм і засобів фізкультурно-оздоровчих занять, а також самооцінки стану здоров'я. Було запропоновано орієнтовну анкету «Експрес-знайомство» (табл. 1).

Таблиця 1

Анкета «Експрес-знайомство»

Метою запропонованої анкети є експрес-знайомство Просимо Вас дати відповіді на запитання анкети Дякуємо за співпрацю	
Дата заповнення анкети _____	
1.	П. І. П. _____
2.	Дата народження _____
3.	Професія _____
4.	Вид діяльності _____
5.	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я в даний час? - позитивно, скарг немає; - бувають загальні нездужання (вказіть які); - часто хворію на простудні захворювання; - маю хронічні захворювання (вказіть які); - перенесені операції, травми (вказіть які, коли).
6.	Чи маєте Ви шкідливі для здоров'я звички? - куріння; - зловживання алкоголем; - вживання наркотичних речовин; - переїдання; - інші шкідливі звички.
7.	Дайте самооцінку режиму вашого харчування: - харчування правильне, збалансоване, систематичне; - основний прийом їжі в другій половині дня або перед нічним сном; - постійно перекус на ходу, чим доведеться; - не вживаю м'ясних продуктів; - дуже люблю солодощі; - систематично переїдаю.
8.	Що Ви плануєте отримати від фізкультурно-оздоровчих занять? - поліпшити загальний стан здоров'я; - збільшити рухову активність в режимі дня; - розвинути рухові якості (силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію); - скорегувати фігуру (поліпшити пропорції, знизити вагу); - активний відпочинок (одержати позитивні емоції).
9.	Попередній досвід тренувань (спортивний анамнез) (за останній рік) - відсутній;

	<ul style="list-style-type: none"> - епізодичні заняття; - регулярні тренування 1-2 рази на тиждень; - регулярні тренування 3 і > раз на тиждень.
10.	Інші відмітки та побажання:

Для складання програми фізкультурно-оздоровчих занять необхідне проведення експрес-тестування перед початком занять (табл. 2).

Таблиця 2

Протокол експрес-тестування

Дата _____	
П. І. П. _____	
Вік _____	Стать _____
Мета занять _____ - фізична рекреація (активний відпочинок, збільшення рухової активності); - зниження маси тіла (за рахунок маси жиру); - збільшення м'язової маси; - зміцнення окремих м'язових груп; - покращення фізичної працездатності; - покращення фізичних якостей	
Стан здоров'я _____	
Антропометричні дані:	
Зріст _____ см	Маса тіла _____ кг
Обхват грудної клітки: - Пауза _____ см - Вдих _____ см - Видих _____ см	Окружності: - шия _____ см - талія _____ см - стегно _____ см
Тип статури: астенічний - нормостенічний – гіперстенічний	
Функціональна проба (20 присідань за 30 с.) У спокої: пульс _____ уд. / хв.	
АТ систолічний _____ мм рт. ст. АТ діастолічний _____ мм рт. ст.	
Після 20 присідань за 30 с.: 1 хв. - Пульс - _____, АТ сист. _____, АТ діаст. _____ 2 хв. - Пульс - _____, АТ сист. _____, АТ діаст. _____ 3 хв. - Пульс - _____, АТ сист. _____, АТ діаст. _____ 4 хв. - Пульс - _____, АТ сист. _____, АТ діаст. _____ 5 хв. - Пульс - _____, АТ сист. _____, АТ діаст. _____	

1 крок - визначення мети і завдань фізкультурно-оздоровчих занять. Діапазон завдань може широко варіюватися і суттєво впливати на вибір фізкультурно-оздоровчих занять, особливо при відсутності протипоказань.

2 крок – для розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять необхідно з'ясувати спортивний анамнез. Спортивний анамнез – це інформація про характер, величину і регулярність фізичного навантаження, яке виконувалося впродовж всього життя і особливо за останній рік. Відсутність досвіду занять або їх епізодичність необхідно обов'язково враховувати при складанні програми фізкультурно-оздоровчих занять.

3 крок - оцінювання стану здоров'я. Стан здоров'я – це важливий фактор, який впливає на запланований об'єм і інтенсивність навантаження. З'ясування інформації про хронічні захворювання, травми і пошкодження, особливу увагу необхідно звертати на захворювання, що найбільш часто зустрічаються і обмежують добір засобів і фізичного навантаження: варикозна хвороба, захворювання опорно-рухового апарату (остеохондроз, сколіоз, травми і захворювання суглобів). Наявність перерахованих захворювань суттєво впливає на добір характеру і інтенсивності навантаження (Табл. 3).

4 крок - оцінка фізичного розвитку. Аналіз антропометричних даних: зріст стоячи, довжина тіла сидячи, масу тіла, обхват грудної клітки (пауза, вдих, видих), визначення відсотку жирової маси.

5 крок - оцінка функціонального стану. Для цього може використовуватись проба (20 присідань за 30 с). Проба Мартине – Кушелевського найбільш проста, зручна, доступна і інформативна.

6 крок – добір і обґрунтування засобів, характеру і інтенсивності навантаження. На підставі результатів усіх етапів тестування, з урахуванням мети і завдань, розробляється фізкультурно-оздоровча програма занять.

Таблиця 3

Оцінювання стану здоров'я

Дата _____ П.І.П. _____		(ч/ж) Вік _____
Аналіз фізичного розвитку		
Параметри	Показники	Оцінка
Зріст		Середній, вище середнього, нижче середнього
Коеф. пропорційності		Розташування центру маси
Індекс (см)		(не) пропорційна тілобудова
Маса тіла (кг)		Близька до рекомендованої (так), (ні)
Рекомендована маса тіла за типом статури (за С. Душаніним)		
% змісту жиру		
Маса тіла без % жиру		
Оптимальний % жиру		
Екскурсія грудної клітки (см)		Середня, вище, нижче середньої
Загальна оцінка фізичного розвитку: Фізичний розвиток: _____ Пропорційна / непропорційна статура З нормальним (надлишковою, недостатньою) масою		
Функціональний стан серцево-судинної системи: Тип реакції ССС на навантаження: _____ Норма АТ _____ Норма ЧСС (у спокої) _____		
Рекомендовані види фізкультурно-оздоровчих занять: • тренування у воді (плавання, аквааеробіка) _____ • дихальна гімнастика, фітнес-йога _____ • біг, кардіотренажери _____ • спортивні ігри _____ • аеробіка _____ • тренажерний зал _____		
Оптимальне споживання калорій на добу _____ Рекомендоване споживання білку на добу _____		
Діапазон пульсу _____ уд./хв Поглиблене медичне обстеження _____ Додаткові тестування _____ Частота тренувань на тиждень _____ Тривалість тренування _____ Тренувальний режим _____ Лікарсько-педагогічні спостереження _____		

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

В ході аналізу і узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з'ясовано, що «неформальна фізкультурна освіта» – це освіта, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя. Нами визначено, що завданнями неформальної фізкультурної освіти студентів є формування здоров'язберезувальних компетентностей. Основними організаційними формами неформальної фізкультурної освіти є науково-практичні конференції, методичні семінари, презентації, тренінги, курси, майстер-класи провідних фахівців і спортсменів, стажування, форуми, фітнес-конвенції тощо. Прикладом неформальної фізкультурної освіти є участь студентів у фітнес-конвенції «Nike», яка щорічно проводиться в місті Київ. Метою проведення фітнес-конвенції «Nike» і подібних заходів є освітня діяльність в сфері фізичної культури та популяризація фізкультурно-оздоровчих заходів, що спрямовано на формування і збереження здоров'я людини. У межах програм проведення фітнес-конвенцій та форумів, окрім впровадження практичних майстер-класів провідних фахівців і спортсменів, відбуваються науково-практичні семінари, тренінги, дискусії, на яких часто підіймаються питання необхідності озброєння знаннями з основ медико-педагогічного контролю з метою уникнення небезпечних ситуацій в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Для передбачення небезпечних ситуацій у процесі фізкультурно-оздоровчих занять в ході тренінгів і дискусій пропонувалося організацію медико-педагогічного контролю із застосуванням експрес-тестування визначення стану здоров'я.

Перспективним вважаємо поглиблений аналіз форм і методів неформальної фізкультурної освіти студентів.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. Николаев, 2001.
2. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
4. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доб.]. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра» 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. С. 116-122.
6. Павлик Н. П. Неформальна освіта у системі освіти України. *Освітнологічний дискурс*. 2016. № 2 (14). С. 27–37.

References

1. Apanasenko, G. L. (2001). Zаметki o zdorov'e [Notes on Health] / G. L. Apanasenko. Nikolaev [in Russian].
2. Vykhliaiev, Yu. M. (2018). Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv: navchalnyi posibnyk [Innovative technologies of physical education of students]: textbook. Kyiv, Ukraine: KPI im. Ihorii Sikorskoho [in Ukrainian].
3. Kalynychenko, I. O. (2013). Medyko-pedahohichniy kontrol za fizychnym vykhovanniam ditei u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladykh [Medical and pedagogical control over the physical education of children in secondary schools]: navch. posib. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
4. Pro osvitu : Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII. [About education: Law of Ukraine]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> [in Ukrainian].
5. T. Yu. Krutsevych, N. Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova ta in; za red. T. Yu. Krutsevych (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].
6. Pavlyk, N. P. (2016). Neformalna osvita u systemi osvity Ukrainy [Non-formal education in the education system of Ukraine. Educational discourse.] *Osvitlohichnyi dyskurs* [in Ukrainian].

FORMATION OF HEALTH-RELATED COMPETENCE IN THE PROCESS OF INFORMAL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

D.V. Bermudes

Makarenko Sumy State Pedagogical University, Ukraine

Abstract.

Formulation of the problem. Student years are the years of an active intellectual, physical development and socialization of the individual, and this period is very important not only for the formation of the necessary professional competencies for future professional activities, but also for the acquisition of knowledge to maintain and preserve the health. In other words, it is important for the formation of health-related competence. The importance of technologies for preserving and strengthening the health of student youth is reflected in the Law of Ukraine "On Education". Modernization of physical education in higher education establishments involves the implementation of various models (sectional, professionally oriented, traditional, individual) and forms of physical education (formal, informal, non-formal). Informal physical education is considered to be a powerful form of developing students' health-related competencies.

Materials and methods. To solve the problem, the following theoretical research methods were used during work: analysis and generalization of pedagogical and educational literature.

Results. During the analysis and generalization of scientific, pedagogical and educational literature, "informal physical education" was found to be an education providing knowledge, practical skills, abilities and the need to exercise independently for life.

Conclusions. As have been determined, the tasks of informal physical education of students are the formation of health-related competence. The main organizational forms of informal physical education are scientifically-practical conference, methodical seminars, presentations, trainings, courses, master classes by leading experts and athletes, internships, forums, fitness conventions and the like. An example of informal physical education is students' participation in the fitness Convention "Nike" being held annually in the city of Kyiv. The purpose of the fitness Convention "Nike" and other similar events are educational activities in the sphere of physical culture and promotion of sports, physical culture and health-improvement activities aimed at the formation and preservation of human health. In addition to the implementation of practical master classes of leading experts and athletes, in the framework of programmes for fitness conventions and forums, scientific-practical seminars, trainings, discussions are also held. These events often raise issues of the need for basic knowledge on the medico-pedagogical control with a view to avoiding dangerous situations in the process of sports activity.

Keywords: health-related competence, informal physical education, physical education, physical culture, fitness convention, students.