

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ  
З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ  
НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
КОНСТАТУЮЧИЙ ЕТАП**

**Іваненко Марина**

кандидат філологічних наук, доцент

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна,

За сучасних умов освітнього процесу особливу увагу зосереджено на формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів, особливо в контексті технічних спеціальностей, де фізичне виховання подекуди не отримує достатньої уваги. Педагогічний експеримент, що проводиться на констатуючому етапі, має на меті оцінити початковий рівень здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей та виявити основні проблеми і потреби, які потрібно врахувати для подальшого вдосконалення навчального процесу.

Здоров'язбережувальна компетентність охоплює знання, навички та особистісні якості, необхідні для підтримки і збереження здоров'я. Вона включає розуміння принципів здорового способу життя, вміння впроваджувати ці принципи у повсякденне життя та готовність адаптуватися до змінюваних умов [1; 3].

Фізичне виховання є ключовим компонентом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності. Регулярні фізичні вправи спричиняються до покращення фізичного стану, підвищують стресостійкість і формують навички самоконтролю та відповідального ставлення до здоров'я. Важливо, щоб заняття фізичним вихованням стали частиною загального освітнього процесу, особливо в технічних спеціальностях, де фізична активність часто залишається на другому плані [2].

Метою констатуючого етапу педагогічного експерименту є визначення початкового рівня здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Завдання включають:

1. Оцінка знань студентів про основи здорового способу життя.
2. Виявлення рівня практичних навичок у сфері фізичного виховання.
3. Аналіз проблем і бар'єрів, що впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності.

Для отримання необхідної інформації використовуються такі методи [2; 3]:

1. Анкети та опитування – допомагають зібрати дані про знання студентів щодо здорового способу життя, їх ставлення до фізичної активності та власний досвід.

2. Тестування – для оцінки знань про фізичну активність, харчування і здоров'я.

3. Спостереження – аналіз поведінки студентів на заняттях фізичного виховання, що дозволяє виявити рівень їхньої активності та мотивації.

Аналіз даних допомагає визначити рівень здоров'язбережувальної компетентності студентів, виявити «слабкі місця» у знаннях і навичках, а також зрозуміти основні проблеми, які потребують корекції.

Результати показують, що більшість студентів технічних спеціальностей мають недостатній рівень знань про здоровий спосіб життя і відсутність практичних навичок у фізичному вихованні. Багато студентів не дотримуються рекомендованих норм фізичної активності та мають недостатнє уявлення про важливість збалансованого харчування.

До основних проблем нами пропонується зазначити:

1. Низький рівень знань про здоровий спосіб життя.
2. Недостатня мотивація до регулярних фізичних вправ.
3. Відсутність навичок стрес-менеджменту та саморегуляції.

Констатуючий етап показав, що існують значні прогалини у здоров'язбережувальній компетентності студентів. Це вказує на необхідність

удосконалення навчальних програм із фізичного виховання та інтеграції здоров'язбережувальних компонентів у навчальний процес.

Нами розроблено такі рекомендації для подальших дій:

1. Інтеграція здоров'язбережувальних тем – у курси фізичного виховання.
2. Розробка нових методик навчання, зорієнтованих на розвиткові практичних навичок і підвищенні рівня мотивації студентів.
3. Регулярне оцінювання ефективності впроваджених заходів для корекції та удосконалення програм.

### Література

1. Гречанова О. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів технічних спеціальностей: проблеми та перспективи. *Фізичне виховання і спорт*. 2023. № 3. С. 22–35.
2. Дьяков І. В. Методи і прийоми педагогічного експерименту у фізичному вихованні. *Педагогічні дослідження*. 2022. Вип. 4. С. 55–68.
3. Johnson L., Smith R. Health Preservation Competency in Higher Education: An International Perspective. *Journal of Physical Education and Health*. 2022. № 19(3). P. 65–78.