

Пілотажне дослідження формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вчителів фізичного виховання

*Христенко Дмитро Олександрович*¹

Опубліковано	Секція	УДК
30.12.2024	Фізична освіта і спорт	37.015.3:613:796
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17500101		

Анотація. У статті представлено результати пілотажного дослідження, присвяченого проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх викладачів фізичного виховання. Актуальність роботи обґрунтована критичним станом здоров'я студентської молоді (зокрема, 64% студентів мають зайву вагу) та визначеною роллю педагога як ключового фактора у формуванні культури здоров'я. На основі аналізу наукових джерел здоров'язбережувальну компетентність визначено як інтегративну особистісно-діяльнісну якість, що є фундаментальною умовою ефективної професійної діяльності.

У ході педагогічного експерименту на базі КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» (N=20) було апробовано експериментальний спецкурс, що поєднував теоретичний, практичний та рефлексивний модулі. Для перевірки робочої гіпотези про ефективність запропонованої методики було проведено діагностику рівнів сформованості компетентності до та після формувального етапу. Математична обробка отриманих даних за допомогою Т-критерію Вілкоксона показала статистично значущу позитивну динаміку ($T_{emp} = 6$ при $T_{кр} = 30$, $\alpha = 0.05$). Результати підтвердили, що цілеспрямована педагогічна діяльність, заснована на особистісно-орієнтованому підході, є дієвим інструментом підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності. У висновках визначено перспективи подальших досліджень, що включають проведення більш масштабного експерименту та розробку методичних рекомендацій для впровадження апробованої моделі в освітній процес.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, викладач фізичного виховання, професійна підготовка, пілотажне дослідження, педагогічний експеримент, студенти.

Formation of health-preserving competence in future physical education teachers: a pilot study

Abstract. This article presents the results of a pilot study on the formation of health-preserving competence in future physical education teachers. The relevance of the work is substantiated by the critical state of student youth's health (in particular, 64% of students are overweight) and the defined role of the teacher as a key factor in shaping a culture of health. Based on the analysis of scientific sources, health-preserving competence is defined as an integrative, personal-activity quality that serves as a fundamental condition for effective professional activity.

During a pedagogical experiment conducted at the Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy (N=20), an experimental special course combining theoretical, practical, and reflective modules was tested. To verify the working hypothesis about the effectiveness of the proposed methodology, diagnostics of the competence formation levels were carried out before and after the

¹ аспірант, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна. dimakhristenko1996@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-2858-2116>

formative stage. Mathematical processing of the obtained data using the Wilcoxon signed-rank test showed a statistically significant positive dynamic ($T_{emp} = 6$ vs. $T_{kr} = 30$, at $\alpha = 0.05$). The results confirmed that targeted pedagogical activity based on a student-centered approach is an effective tool for increasing the level of health-preserving competence. The conclusion outlines prospects for further research, including conducting a larger-scale experiment and developing methodological recommendations for implementing the tested model into the educational process.

Keywords: health, health-preserving competence, physical education teacher, professional training, pilot study, pedagogical experiment, students.

Вступ

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку української держави, подальшої демократизації й гуманізації суспільства актуалізуються питання формування справжнього громадянина, відповідального за результати своєї діяльності та готового здійснювати активні вчинки на благо свого народу. У цьому контексті здоров'я нації виступає фундаментальною умовою сталого розвитку, а формування культури здоров'я у молодого покоління — пріоритетним завданням освітньої політики.

Особлива роль у вихованні здорових та соціально зрілих громадян належить педагогічним закладам вищої освіти, які мають забезпечити підготовку не тільки кваліфікованих фахівців, але й особистостей зі сформованими соціально значущими якостями. Провідне місце в цьому процесі посідає професійне становлення майбутнього викладача фізичного виховання, адже одним із його найважливіших обов'язків є формування культури здоров'я та прищеплення цінностей здорового способу життя учнівській молоді.

Успішність реалізації цього завдання безпосередньо залежить від рівня сформованості у самого педагога здоров'язбережувальної компетентності та його особистого прикладу. Однак, як показує аналіз наукової літератури та освітньої практики, проблема цілеспрямованого формування цієї ключової компетентності у студентів педагогічних ЗВО ще не була предметом окремого системного дослідження.

Актуальність проблеми підсилюється наявністю гострих суперечностей:

Між об'єктивною потребою суспільства та школи у вчителів зі сформованою системою цінностей здорового способу життя й недостатньою спрямованістю змісту навчальних дисциплін на їх інтеріоризацію студентами.

Між важливістю прояву майбутніми викладачами здоров'язбережувальної компетентності у власній педагогічній діяльності та недостатнім забезпеченням можливості набуття ними відповідного практичного досвіду в процесі навчання.

Таким чином, виявлені суперечності та соціальна значущість проблеми визначають актуальність і своєчасність даного дослідження.

Мета статті полягає в тому, щоб апробувати експериментальну методику формування здоров'язбережувальної компетентності та перевірити валідність діагностичного інструментарію.

Результати

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні того, що ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання в процесі професійної підготовки суттєво підвищиться, якщо забезпечити:

- 1) інтеріоризацію студентами провідних здоров'язбережувальних цінностей через відповідне збагачення змісту навчальних дисциплін;
- 2) набуття студентами досвіду прояву здоров'язбережувальної компетентності в різних видах суспільно корисної діяльності.

Терміни «компетенція» та «компетентність» розглядаються багатьма науковцями. Поняття «компетентність» відображає результат, який свідчить про результативність роботи людини, її здатність як фахівця досягати мети у своїй діяльності [4].

Так, на думку О. Дубасенюк, професійно-педагогічна компетентність в аспекті виховання є сукупністю вмінь викладача структурувати наукові та практичні знання з метою ефективного розв'язання виховних задач [2]. Відзначаючи складну структуру цього утворення, до її основних елементів авторка відносить: компетентність у галузі теорії і методики виховного процесу, зокрема, його цілей, завдань, принципів, закономірностей, змісту, засобів, форм, методів, прийомів; компетентність у галузі фахових дисциплін і знання того, як зробити процес навчання, зміст дисципліни провідним засобом виховання студентів; соціально-психологічну компетентність у галузі процесів спілкування; диференціально-психологічну компетентність у сфері мотивації, здібностей, спрямованості студентської молоді; аутопсихологічну компетентність у сфері достоїнств і недоліків власної діяльності й особистості [2].

У нашій роботі здоров'язбережувальна компетентність студентів будується на заняттях фізичного виховання, зокрема з використанням засобів настільного тенісу. Такий підхід до оздоровлення є дієвим для студентів. Для викладачів фізичного виховання, які свою здоров'язбережувальну діяльність реалізують на засадах особистісно-орієнтованого підходу, визначальною є взаємодія зі студентом, яка враховує його інтереси (наприклад, настільний теніс) й права, та забезпечує емоційний контакт [1].

Тактика спілкування – це співробітництво, що ґрунтується на розумінні й прийнятті особистості студента, забезпеченні умов для прояву його активності на заняттях, ініціативи та самостійності. Оцінна діяльність спрямована на конкретні результати, з наданням переваги успішним діям (наприклад, у грі в настільний теніс), що має позитивний характер для занять фізичним вихованням [3].

Особистісний підхід визначається професійними якостями, необхідними викладачу для продуктивної взаємодії із сучасними студентами – надихати, захоплювати та підтримувати їх. Серед найсуттєвіших якостей є: загальна культура, різнобічність інтересів, довіра й повага до студентів, відкритість до нового, здатність генерувати ідеї, оптимізм, емоційна стабільність, харизматичність, динамізм, лідерські якості, толерантність, особиста та соціально-професійна відповідальність.

Основна спрямованість здоров'язбережувальної діяльності – це перетворення ціннісно-мотиваційної сфери студентів, їхнього ставлення до власного здоров'я. Таким чином, результативність цієї діяльності безпосередньо залежить від цінностей та особистісних якостей викладача, що визначають його авторитет і референтність для студентів [5].

Отже, здоров'язбережувальна компетентність майбутнього викладача фізичного виховання – це інтегративна особистісно-діяльнісна якість, що забезпечує його теоретичну й практичну готовність та здатність ефективно реалізовувати оздоровчу функцію педагогічної діяльності. Вона дозволяє усвідомлювати та успішно розв'язувати стандартні чи проблемні ситуації, що виникають у здоров'язбережувальній діяльності, наприклад, на заняттях з настільного тенісу.

Нами було проведено пілотажне дослідження формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вчителів фізичного виховання, метою якого є: апробувати експериментальну методику формування здоров'язбережувальної компетентності та перевірити валідність діагностичного інструментарію.

Завданнями пілотажного дослідження бути такі:

Визначити початковий рівень сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності у студентів експериментальної групи.

Впровадити в освітній процес експериментальний спецкурс (або серію тренінгів) «Основи здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичного виховання».

Провести повторну діагностику для виявлення динаміки у рівнях сформованості компетентності.

Зробити висновки щодо ефективності експериментальної методики та доцільності обраних методів діагностики для основного дослідження.

Результати

Робоча гіпотеза: впровадження експериментального спецкурсу, що поєднує теоретичну підготовку, практичні тренінги та рефлексивні практики, позитивно вплине на динаміку рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичного виховання.

База дослідження: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Учасники: одна академічна група студентів 3-го курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» (20 осіб). Термін проведення: Один навчальний семестр (наприклад, з жовтня 2024 р. по лютий 2025 р.).

Етапами дослідження були: констатувальний (2 тижні). У цей період було проведено вхідну діагностику для визначення початкового рівня сформованості компетентності. Запровадженні такі методи: анкетування «Мое ставлення до здоров'я», тестування «Теоретичні основи здоров'язбереження», самооцінка за розробленою шкалою. Контрольний етап (2 тижні): проведення фінальної діагностики за допомогою того ж інструментарію; проведення фокус-групи для отримання зворотного зв'язку від студентів щодо змісту та форм роботи; аналіз «Щоденників здоров'я» та розроблених студентами проєктів оздоровчих програм. Формувальний етап (12 тижнів): впровадження експериментального спецкурсу (36 годин).

Зміст спецкурсу: теоретичний модуль (сучасні концепції здоров'я, психологія здоров'я, профілактика професійного вигорання), практичний модуль (майстер-класи з оздоровчих технологій, тренінги з надання першої допомоги, розробка індивідуальних оздоровчих програм), рефлексивний модуль: ведення «Щоденника здоров'я», групові дискусії, аналіз кейсів (напр., розбір ситуації травмування на уроці).

Для оцінки були використовуватись критерії, розроблені для чотирьох компонентів здоров'язбережувальної компетентності:

Таблиця 1.

Програма оцінювання пілотажного дослідження формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх вчителів фізичного виховання

Компонент	Критерії оцінки	Методи діагностики
Аксіологічний	Усвідомлення цінності здоров'я, мотивація до ЗСЖ	Анкетування, аналіз есе на тему «Моя філософія здоров'я»
Когнітивний	Повнота знань з теорії здоров'язбереження	Тестування, розв'язання ситуаційних задач
Праксеологічний	Володіння оздоровчими методиками, вміння проєктувати	Експертне спостереження на практичних заняттях, оцінка розроблених студентами конспектів уроків
Особистісний	Рівень власного здоров'я, навички саморегуляції	Самооцінка, аналіз «Щоденників здоров'я»

Очікувані результати: отримання емпіричних даних про позитивну динаміку у рівнях сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учасників дослідження; виявлення найбільш та найменш ефективних елементів експериментального спецкурсу; перевірка надійності та інформативності розроблених анкет, тестів та критеріїв оцінки; формулювання обґрунтованих рекомендацій для коригування методики, гіпотези та плану основного дисертаційного дослідження.

Дослідження підтвердило, що здоров'язбережувальна компетентність є критично важливим компонентом загальної професійної компетентності майбутнього викладача фізичного виховання.

Таблиця 2.

Статистичні дані щодо здоров'язбереження студентів

Показник	Значення (%)
Загальний стан здоров'я та підготовки	
Студенти з відхиленнями у стані здоров'я	30%
Студенти з незадовільною фізичною підготовкою	44%
Студенти з низьким рівнем фізичної підготовки	26%
Основні проблеми та звички	
Студенти із зайвою вагою (внаслідок переїдання)	64%
Джерела інформації та впливу	
Інформація про здоров'я, отримана на аудиторних заняттях	56%
Уміння та навички ЗСЖ, сформовані на заняттях фіз. виховання	40%
Вплив батьків на формування ЗСЖ	35%
Вплив порад викладачів на формування ЗСЖ	20%
Вплив ЗМІ на формування ЗСЖ	15%
Вплив друзів на формування ЗСЖ	10%
Вплив відомих людей на формування ЗСЖ	10%
Роль батьків як приклад	
Батьки, що позитивно ставляться до ЗСЖ	97%
Батьки, що демонструють ЗСЖ на власному прикладі	21%
Зовнішні фактори , такі як засоби масової інформації, друзі та відомі люди, мають менший, але все ж суттєвий сукупний вплив	12%

Для перевірки ефективності експериментальної методики формулюються нульова та альтернативна гіпотези.

Нульова гіпотеза (H_0): Впровадження експериментального спецкурсу «Основи здоров'язбережувальної діяльності вчителя фізичного виховання» не спричинить статистично значущих змін у розподілі рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності у студентів експериментальної групи.

Альтернативна гіпотеза (H_1): Впровадження експериментального спецкурсу призведе до статистично значущого позитивного зсуву у рівнях сформованості здоров'язбережувальної компетентності (зокрема, її когнітивного та праксеологічного компонентів) порівняно з початковими показниками.

2. Математичні розрахунки та статистична обробка

Оскільки пілотажне дослідження проводиться на малій вибірці (20 осіб) і вимірює якісні рівні (низький, середній, високий), для обробки результатів доцільно використовувати непараметричні критерії.

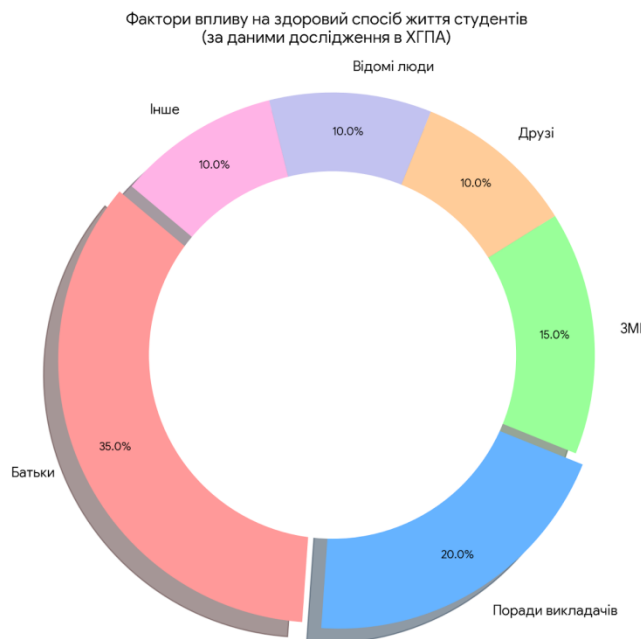


Рис. 1. Фактори впливу на здоровий спосіб життя студентів.

Для порівняння показників однієї й тієї ж групи до та після експериментального впливу буде застосовано Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Цей критерій дозволяє визначити, чи є зсув у показниках випадковим чи статистично значущим.

Алгоритм застосування Т-критерію Вілкоксона:

Кодування рівнів: Кожному рівню присвоюється числовий бал: Низький = 1, Середній = 2, Високий = 3.

Створення таблиці зсувів: Для кожного студента фіксується його бал до і після експерименту та розраховується різниця («зсув»).

Кодування рівнів: Низький = 1, Середній = 2, Високий = 3.

Таблиця 3

Розрахунки зсувів у рівнях сформованості здоров'язберезувальної компетентності (N=20)

Студент	Рівень до (Xi)	Рівень після (Yi)	Різниця (d)	Абсолютний зсув d	Ранг d
Студент 1	1 (Низький)	2 (Середній)	+1	1	6
Студент 2	2 (Середній)	2 (Середній)	0	0	-
Студент 3	1 (Низький)	3 (Високий)	+2	2	16
Студент 4	2 (Середній)	1 (Низький)	-1	1	6
Студент 5	1 (Низький)	2 (Середній)	+1	1	6
Студент 6	2 (Середній)	3 (Високий)	+1	1	6
Студент 7	1 (Низький)	1 (Низький)	0	0	-
Студент 8	1 (Низький)	2 (Середній)	+1	1	6
Студент 9	3 (Високий)	3 (Високий)	0	0	-
Студент 10	2 (Середній)	3 (Високий)	+1	1	6
Студент 11	1 (Низький)	2 (Середній)	+1	1	6

Студент 12	2 (Середній)	3 (Високий)	+1	1	6
Студент 13	1 (Низький)	3 (Високий)	+2	2	16
Студент 14	2 (Середній)	2 (Середній)	0	0	-
Студент 15	1 (Низький)	2 (Середній)	+1	1	6
Студент 16	1 (Низький)	1 (Низький)	0	0	-
Студент 17	2 (Середній)	3 (Високий)	+1	1	6
Студент 18	1 (Низький)	3 (Високий)	+2	2	16
Студент 19	2 (Середній)	3 (Високий)	+1	1	6
Студент 20	1 (Низький)	2 (Середній)	+1	1	6

На основі цієї таблиці далі розраховується сума рангів для позитивних та негативних зсувів для визначення емпіричного значення Т-критерію Вілкоксона.

Сума рангів для негативних зсувів (T^-):

У таблиці є лише один студент з негативним зсувом (Студент 4).

Його ранг дорівнює 6.

Отже, $T^- = 6$

Сума рангів для позитивних зсувів (T^+):

У нас є 14 студентів з позитивними зсувами.

11 студентів мають зсув "+1" (ранг 6): $11 * 6 = 66$

3 студенти мають зсув "+2" (ранг 16): $3 * 16 = 48$

Загальна сума рангів: $T^+ = 66 + 48 = 114$

Перевірка: Сума всіх рангів має дорівнювати $N'(N'+1)/2$. $15 * (15+1) / 2 = 120$. Наша сума: $T^- + T^+ = 6 + 114 = 120$. Розрахунок правильний.

Визначення емпіричного значення Т

Емпіричне (розраховане) значення T_{emp} — це менша із двох отриманих сум рангів.

$T_{emp} = \min(T^-, T^+) = \min(6, 114)$

$T_{emp} = 6$

Тепер нам потрібно порівняти наше емпіричне значення з критичним (табличним) значенням для Т-критерію Вілкоксона.

Для нашої вибірки $N' = 15$

Для рівня статистичної значущості $\alpha = 0.05$ (стандарт для педагогічних досліджень)

Критичне значення $T_{kr} = 30$

Правило: Якщо емпіричне значення менше або дорівнює критичному ($T_{emp} \leq T_{kr}$), то відмінності є статистично значущими, і нульова гіпотеза (H_0) відхиляється.

Порівняння:

Наше емпіричне значення: $T_{emp} = 6$

Критичне значення: $T_{kr} = 30$

$6 \leq 30$

Оскільки емпіричне значення Т (6) є меншим за критичне значення (30), ми відхиляємо нульову гіпотезу.

Це означає, що позитивні зміни в рівнях сформованості здоров'язберезувальної компетентності, які відбулися у студентів після проведення експериментального спецкурсу, є статистично значущими і не є випадковими. Таким чином, пілотажне дослідження підтверджує ефективність розробленої методики.

Висновки

Проведене дослідження довело, що здоров'язбережувальна компетентність є системоутворювальним компонентом професіоналізму викладача фізичного виховання. Емпіричні дані підтвердили актуальність проблеми, виявивши критичний стан здоров'я студентської молоді (зокрема, 64% мають зайву вагу).

Основна гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження у ході пілотажного експерименту. Математична обробка результатів за допомогою Т-критерію Вілкоксона ($T_{emp} = 6$ при $T_{kr} = 30$) показала статистично значущу позитивну динаміку у рівнях сформованості компетентності після впровадження експериментального спецкурсу. Це доводить, що цілеспрямована, практико-орієнтована робота є ефективним шляхом формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх фахівців.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у проведенні основного, більш масштабного, формувального експерименту із залученням контрольної групи; вдосконаленні діагностичного інструментарію для оцінки рівнів сформованості кожного з компонентів компетентності; а також у розробці методичних рекомендацій для впровадження апробованої моделі в освітній процес закладів вищої педагогічної освіти.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. (2003). Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: *навч.-метод. посіб.* Київ: Либідь, 344.
2. Дубасенюк О. А. (2005). Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 367.
3. Краснощок І. П. (2019). Виховна компетентність майбутнього педагога: зміст та структура. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (182), 90-98.
4. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Мищенко А. И., Шиянов Е. Н. (2002). Педагогика: *учебн. пособ. для студ. пед. учебных заведений*. Москва: Школьная пресса, 512.
5. Школа О. М., Бойченко А. В., Суоров О. А. (2019). Формування готовності впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вип. 4 (327). Ч. 2. С. 134–142.