

Здоров'язбережувальні компетентності учнівської та студентської молоді

Помещикова І. П.¹, Чуча Ю. І.¹, Ломан С. Л.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Полтавський педагогічний університет

Анотація. В статті розглянуть питання здоров'язбережувальної компетентності. Встановлено, що здоров'язберігаюча компетентність є складним новоутворенням, яке поєднує особистісні аспекти, змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, якостями і характеристиками.

Ключові слова: компетентність; компетентнісний підхід; здоров'язбережувальні компетентності; здоровий спосіб життя.

Вступ. Компетентнісний підхід до формування змісту освіти став новим концептуальним орієнтиром у світі. Компетентнісний підхід передбачає надання переваги практичній спрямованості освіти, характеризується особистісним та діяльним аспектами. Він вимагає перенесення акценту із засвоєння дітьми нормативно визначених знань, умінь та навичок на формування й розвиток у них здатності самостійно діяти, адекватно застосовуючи знання та індивідуальний досвід у різноманітних життєвих ситуаціях (Хольченкова, 2017).

Результати дослідження. Під компетентністю людини науковці розуміють «спеціально структуровані набори знань, умінь, навичок і ставлень, що їх набувають у процесі навчання. Компетентнісно орієнтована освіта посилює результативний компонент, наповнює мету, зміст, процес, мотивацію, результати навчання і виховання реалістичним смислом, орієнтованим на необхідну компетентність як інтегрований вираз рівня освіченості. В умовах реформування середньої школи пріоритет компетентнісного підходу в сучасній системі освіти України визначено в Концепції Нової української школи, що пройшла громадські слухання та ухвалена рішенням колегії Міністерства освіти України 27.10.2016 року (Гулай, 2009; Танасійчук, 2017; Танасійчук, 2017).

Згідно з Концепцією Нової української школи, нові освітні стандарти повинні ґрунтуватися на «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя». Екологічна грамотність і здорове життя входять до переліку 10 ключових компетентностей, визначених в Концепції Нової української школи, які є основою для успішної самореалізації учня, як особистості, громадянина, майбутнього фахівця. Отже, в умовах реформування освіти компетентнісний підхід до проблеми здоров'язбереження є стратегічним напрямом розвитку системи освіти України, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір (Концепція розвитку громадянської освіти в Україні, 2018).

Аналіз сучасних досліджень українських науковців дає змогу констатувати, що під поняттям здоров'язбережувальної компетентності слід розуміти характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення (Отравенко, 2016).

Не можна не відзначити, що останнім часом обґрунтоване занепокоєння викликає стан здоров'я дітей та молоді. Негативно впливає на стан їх здоров'я зниження рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, обумовлені недостатністю самостійних занять фізичними вправами, порушення норм здорового способу життя. В умовах політичного і соціально-економічного стану в країні актуальним є питання низького стану здоров'я молоді, одним із основних показників якого є рівень фізичної підготовленості. Вважаючи на це Постанова Верховної Ради України «Про стабільний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» рекомендує на рівні президента реалізацію програми «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», затвердженої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42 / 2016 на період до 2025 року. Внесено зміни до Закону України «Про вищу освіту» для повноцінної активності студентів, прийнято стратегію розвитку України на період до 2020 року за «Програмою популяризації фізичної культури і спорту» та «Програмою здорового способу життя і довголіття» (Яковлева, 2017).

Враховуючи вище сказане можна відзначити, що державна стратегія суспільства спрямована на створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Формування здорового способу життя на сучасному етапі розвитку суспільства є однією з найважливіших проблем. Це у значній мірі актуалізує педагогічні проблеми, пов'язані з формуванням здоров'язбережувальної компетентності. Навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки містить у собі передачу знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню уяви про здоров'язбереження, гармонійне поєднання духовного та фізичного розвитку, що допоможе надалі учасникам педагогічного процесу охороняти і зберігати як своє власне здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей. Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховний процес пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних, валеологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності (Яковлева, 2017; Шахрай, 2008).

Сутність здоров'язбережувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні

заходи з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу (Демчук, 2013).

На нашу думку можна виділити наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді:

- 1) забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів та студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя.
- 2) створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами;
- 3) розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді з впровадженням методик використання фізичних та дихальних вправ.

Стосовно першої умови можна зазначити, що основним у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді є наявність знань про стан здоров'я людини, здоровий спосіб життя, фізіологічні та психологічні особливості розвитку, здатність учнів та студентів застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Для реалізації цього завдання в педагогічний процес сучасної школи впроваджено предмет «Основи здоров'я»; різного роду факультативи, які дозволили учням ознайомитись з усіма аспектами індивідуального здоров'я людини, навчитися усвідомлювати стан свого здоров'я з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей дітей і молоді. Впроваджуються різні програми, такі як «Діалог», «Молодь на роздоріжжі», «Школа проти СНІДу», «Серйозна розмова про серйозні речі», «Етика та психологія сімейного життя» та інші. Робота у школі спортивних секцій.

Щодо другої педагогічної умови – створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами, можна констатувати, що прагнучи створити комфортне середовище для всіх учасників педагогічного процесу, необхідно адаптувати досвід шкіл щодо сприяння здоров'я, розробити нові та оновити існуючі навчально-виховні технології. Велика увага має приділятися методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях. З метою підвищення рівня здоров'я адаптації до реалій нового життя в умовах освітнього здоров'язбережувального середовища, можна пропонувати впровадити:

- бесіди «Про шляхи щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій», «Про стан роботи з попередження дитячого травматизму та збереження життя й здоров'я дітей»;

- самостійні заняття фізичними вправами на основі особистісно орієнтованого та диференційованого підходів.

Слід зауважити, що потрібно перш за все розвивати мотивацію, створювати умови для набуття нових якостей, необхідних для того, щоб людина берегла сама себе. Але не можна не відзначити необхідність подальшої модернізації матеріально-технічної бази шкільних спортивних залів і майданчиків, облаштування спортивних роздягалень. Сучасна молодь налаштована на комфортні умови занять фізичною активністю. І часто ми зіштовхуємося із ситуацією, коли молода людина активно займається фізичними вправами, купивши абонемент в Спортивний клуб, відвідує басейн і стежить за своїм харчуванням і при цьому не відвідує уроки фізичної культури. І проблема тут не в учителі і його професіоналізмі, а в стані спортивних залів, наявності сучасного інвентарю, не обладнаних роздягальнях.

Щодо третьої педагогічної умови розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді можна запропонувати впровадження методики проведення фізичних та дихальних вправ. Особливо вправ, які спрямовані на корекцію дефектів постави учнів. Зокрема можна відзначити, що існують наукові дослідження та статистика, яка свідчить, що лише 5-6 дітей з кожних 30, віком від 11 до 14 років, не мають порушень постави.

Отже, в умовах сьогодення, під час формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді бажано включати в самостійні заняття фізичною культурою вправи на: розвиток гнучкості та рухомості хребетного стовпа, кульшових і плечових суглобів; створення м'язового корсету; розвиток і удосконалення м'язово-суглобового відчуття через формування стереотипу правильного положення тіла під час ходьби, сидіння, стояння, виконання різних видів діяльності та дихальні вправи (Куліш, Городинський, & Букорос, 2012).

Не треба забувати існуючі напрацювання та вже отриманий позитивний досвід використання в школах фізкультхвилинок, фізкульт пауз, організованих перерв та ранкової гімнастики на початку дня.

Висновки. Таким чином, ми дійшли до висновку, що здоров'язбережувальна компетентність – це багатогранний процес формування знань, удосконалення умінь та навичок, набуття досвіду збереження здоров'я, що проявляється у вмінні вести здоровий спосіб життя і прямо пропорційно підвищенню рухової активності та усвідомленому формуванню культури здоров'я. Здоров'язберігаюча компетентність є складним новоутворенням, яке поєднує особистісні аспекти, змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, якостями і характеристиками.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Гулай, О. І. (2009). Компетентнісний підхід як основа нової парадигми освіти. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2, 41-51.

- Демчук Е. (2013). Тезаурус життєвої компетентності молоді. *Український науковий журнал освіта регіону Політологія психологія комунікації. Україна*, 2. URL: <http://social-science.com.ua/article/1075> (дата обращения: 03.03.2017).
- Концепція розвитку громадянської освіти в Україні. <https://mon.gov.ua/app/media/2018/01/18>
- Куліш, Н.М., Городинський, С.І., & Букорос, Н.М. (2012). Низька мотивація молоді до занять спортом чи фізичним вихованням – проблема формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 4, 66-70.
- Новицький, Ю. В. (2012). *Концептуальні засади формування професійної компетентності в фізичному вихованні і спорті*. <http://ela.kpi.ua/handle/123456789/20704>
- Отраченко, О. В. (2016). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Health, sport, rehabilitation*, 2(4), 47–50.
- Танасійчук, Ю. М. (2017). Сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» в умовах педагогічного процесу ВНЗ. <http://176.98.75.236/bitstream/6789/7197/1>
- Хольченкова, Н. М. (2017). Формування здоров'язбережувальної компетентності як сучасна науково-педагогічна проблема. *Вісник*, 147, Том 2, 138–141.
- Шахрай, В. М. (2008). Громадянська компетентність особистості як проблема сучасного суспільства. *Український соціум*, (2), 25.
- Яковлєва, В. А. (2017). Впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання як основна умова формування життєвої компетентності учнів. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці* (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 3–4.

Відомості про авторів

Помещикова Ірина Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Чуча Юрій Іванович – доцент

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: chuchayi@ukr.net

Ломан Сергій Леонидович

Полтавський педагогічний університет ім. В.Г. Короленко

E-mail: loman-sergei@ukr.net

Надійшла до редакції 02.01.2020 р.