

УДК 378.09.015.31

Р. В. СЛУХЕНСЬКА

старший викладач

Буковинський державний медичний університет

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті розкрито сутність поняття “здоров'язбережувальна компетентність”; висвітлено наукові погляди на проблему формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки; обґрунтовано значення та роль занять із фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: вища освіта, здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, компетенція, майбутній фахівець, професійна підготовка, фізична культура, формування.

У сучасних умовах загострення екологічної кризи, у зв'язку з недостатнім рівнем валеологічної культури молоді, недосконалістю системи охорони здоров'я в Україні простежується тривожна тенденція до зниження рівня здоров'я не лише літніх, а й молодих людей. Тому сьогодні одним із пріоритетів освіти, зокрема вищої, є збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування в них здоров'язбережувальної компетентності. Цьому найбільше сприяють заняття з фізичної культури, вектор цілеспрямованості яких наразі змістився з фізкультурно-спортивної до фізкультурно-оздоровчої.

Це зумовлює актуальність порушеної наукової проблеми.

Метою статті є розкриття сутності поняття “здоров'язбережувальна компетентність”; висвітлення наукових поглядів на проблему формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки; обґрунтування ролі та значення занять із фізичної культури у формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів.

У Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної суспільної цінності. У п. 13 Національної доктрини розвитку освіти фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість отримання кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності [7].

Проблему оновлення й модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців на основі компетентнісного підходу порушували в наукових розвідках багато дослідників, зокрема О. Бермус, Н. Бібік, В. Болотов, О. Волкова,

Н. Галєєва, Е. Зеєр, І. Зимня, О. Овчарук, О. Олейникова, Л. Парашенко, О. Пометун, В. Серіков, А. Хуторський, Є. Царькова та ін.

Питання здоров'я та здорового способу життя висвітлювали філософи, медичні працівники, соціологи. Розкриття сутності цієї проблеми знаходимо в працях М. Амосова, Г. Апанасенко, І. Брехмана, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначєєва, В. Колбанова, Н. Куїнджі, Ю. Лисицина, І. Муравова, В. Петленко, Л. Сущенко, А. Щедріної; у психолого-педагогічних дослідженнях Г. Власюк, Г. Голобородько, М. Гончаренко, Г. Зайцева, В. Оржеховської, Л. Татарникової та ін.

Одним із важливих завдань вищої школи є збереження, зміцнення та формування здоров'я студентів на основі сформованої в них здоров'язбережувальної компетентності. Як зазначає І. Зимня, варто розрізняти поняття “компетентність” і “компетенція” на основі “актуальне – потенційне” й використовувати термін “компетентність” (а не “компетенція”) у зв'язку з компетентнісним підходом [5].

На думку більшості вчених, компетенція – це “зміст” компетентності: ті знання, вміння, навички, досвід, завдяки яким особистість виявляє компетентність. Компетентність як категорію в дидактиці пов'язують із психологічним поняттям “діяльність”. Компетентність передбачає наявність у індивіда внутрішньої мотивації до якісного здійснення своєї професійної діяльності, наявність професійних цінностей і ставлення до своєї професії як цінності. Поняття компетентності (competence) визначають як здатність успішно задовольняти індивідуальні й соціальні потреби, діяти й виконувати поставлені завдання.

Компетентність, на думку О. І. Пометун, – це складна інтегрована характеристика особистості, під якою розуміють набір знань, умінь, навичок, ставлень, що дають змогу ефективно провадити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи вирішення проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або видів діяльності [1].

Як стверджує І. Анохіна, здоров'язбережувальна компетентність – це готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я – як свого, так і оточуючих [1]. Здоров'язбережувальна компетентність пов'язана з готовністю вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах. Здоров'язбережувальна компетенція – це здатність (готовність) мобілізувати систему знань, умінь розумових і особистісних якостей, необхідних для формування в майбутніх фахівців мотивації до здоров'язбереження, а також уміння передбачати, попереджати послаблення здоров'я.

У переважній більшості наукових, довідкових і спеціалізованих джерел здоров'я розглядають як динамічний стан організму людини, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

У новій концепції здоров'я пропонують таку дефініцію цього феномена: це – ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення та задовольняти потреби, а з іншого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Здоров'я – це ресурс життя людини, це – соціальна цінність. Загалом цінності існують як у вигляді колективних уявлень, так і у вигляді суб'єктивних уподобань і переваг, вони є орієнтирами діяльності людини. Ціннісні орієнтації визначають духовний стрижень особистості майбутнього фахівця, виражають його ставлення до світу й самого себе, до професійної діяльності.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови здоров'я тлумачиться як стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи [4].

З погляду науки здоров'я особистості – складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти. Це – індивідуальна й суспільна цінність, своєрідне динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє із змінним довкіллям. Тобто проблема здоров'я – не лише медична.

У науковому світі існують різні погляди на сутність здоров'я: його розглядають як процес збереження та розвитку потенціалів людини та максимально природної тривалості життя при високій його якості, оптимальної працездатності й соціальної активності; як одну з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань.

На думку вчених кінця ХХ ст. Г. Апанасенка й В. Муравова, здоров'я є динамічним станом найбільшого фізичного та психоемоційного (духовного) благополуччя, у основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої “ціни” – адаптації його до умов життєдіяльності [3].

Такий динамічний стан людини визначається резервами механізмів самоорганізації його системи (стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою вияву біологічних (виживання – збереження особистості, репродукція – продовження роду) та соціальних функцій. У цих визначеннях термін “здоров'я” перетинається з поняттям “психологічне благополуччя”, а багато вчених ці феномени ототожнюють.

Дослідник В. Ананьєв тлумачить психологію здоров'я як науку про психологічні причини здоров'я, про методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Дослідник розглядає здоров'я не як стан, а як процес збереження та розвитку фізіологічних властивостей, психічного й соціального потенціалів. Здоров'я в цьому випадку він тлумачить як процес максимально природної тривалості життя при високій його якості, оптимальної працездатності та соціальної активності [2].

У процесі фахової підготовки майбутніх фахівців необхідно пояснити студентам те, що здоров'я людини – це не тільки відсутність психічних, фізичних дефектів, а й повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя; що здоров'я – це одна з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань, у процесі якої кожна людина переживає кризові, перехідні ситуації, у яких вона знаходить сили та ресурси для їх подолання. Сучасні студенти – мобільна соціальна група, основною діяльністю якої є підготовка до виконання соціальних і професійних ролей [4].

Ставлення до здоров'я містить три основні компоненти: когнітивний компонент характеризує знання людини про здоров'я; емоційний компонент відображає переживання людини, пов'язані зі станом її здоров'я; мотиваційно-поведінковий компонент визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, особливості мотивації та поведінки у сфері здоров'я.

Серед факторів, які детермінують здоров'я, найбільшого значення набуває спосіб життя людини як одна з найважливіших біосоціальних категорій, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Дослідження українських і зарубіжних науковців доводять, що здоров'я людини безпосередньо залежить від її способу життя.

За словами Ю. Лісичина, спосіб життя – певний, історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній та нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплює її трудову діяльність, побутові форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки [6].

Під час аналізу способу життя необхідно розглядати різні його складові: професійну, суспільну, соціально-культурну, побутову та інші види діяльності. Серед основних виокремлюють соціальну, трудову й фізичну активність. Іншими словами, головним у способі життя людини є те, як живе вона (або соціальна група), якими є основні способи та форми життєдіяльності, її спрямованість.

Наразі налічують значну кількість досліджень у галузі збереження здоров'я в умовах навчальних закладів і підготовки педагогів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності (Н. Абаскалова, О. Алексеєва, Г. Мещерякова, І. Ніколаєва, С. Чурюкіна). Проте практика доводить, що зусилля, які докладають вищі освітні установи у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, є недостатньо ефективними. Сьогодні у вищій школі ще мало впроваджують новітні технології, які спрямовані на формування в майбутніх фахівців здоров'язбережувальної компетентності.

Спосіб життя майбутнього фахівця залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. У цілому здоров'я людини на 60%

залежить від її способу життя, на 20% – від навколишнього середовища й лише на 8% – від медицини. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55% визначається умовами та способом життя, на 25% – екологічними умовами, на 15–20% – зумовлене генетичними чинниками й лише на 10–15% більше – діяльністю системи охорони здоров'я.

У процесі підготовки майбутніх фахівців під час занять із фізичної культури студенти мають усвідомити, що здоров'я окремої людини характеризується повнотою прояву життєвих сил, відчуттям життя, усебічністю та довготривалістю соціальної активності й гармонійністю розвитку особистості. Необхідність готовності до ведення здорового способу життя зумовлює підвищену значущість формування в майбутніх фахівців здоров'язбережувальної компетентності.

Дослідник А. Сват'єв акцентує увагу на складному інтегральному стані особистості, який характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища та ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу. Як зазначає автор, “готовність до збереження власного здоров'я й запровадження здоров'язбережувальних технологій характеризується наявністю таких показників: знання змісту здоров'язбережувальних технологій; уміння використовувати здоров'язбережувальні технології у своєму повсякденному житті та майбутній діяльності” [8, с. 174].

Висновки. Отже, в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців необхідно акцентувати увагу на системності та послідовності у фізичному вихованні студентів, на пропаганді здорового способу життя, виконанні програми загартовування, на вдосконаленні фізичних і вольових якостей засобами фізичної культури та спорту. Необхідність вирішення проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки продиктована не лише потребою у зміцненні здоров'я нації, а й сучасними тенденціями розвитку освіти.

Список використаної літератури

1. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції, 10–11 листопада 2011 р. – Житомир : Полісся, 2011. – С. 27–31.
2. Ананьев В. А. Концептуальные основы психологии здоровья: психология здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – Книга 1. – 384 с.
3. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад і голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ : Ірпін'я : ВТФ “Перун”, 2004. – 1440 с.
5. Зимняя И. А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (Теоретико-методологический аспект) / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2006 – № 8. – С. 20–26.

6. Лисицын Ю. П. Образ жизни как основа здоровья. Основы здорового образа жизни петербургского студента: учебник / под ред. В. П. Соломина. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 319 с.

7. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ ст. – Полтава: Шкільний світ, 2001. – 16 с.

8. Сватъев А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності (теоретико-методичний аспект): монографія / А. В. Сватъев. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 520 с.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2016.

Р. В. Слухенская. Формирование здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов на занятиях физической культурой в высшей школе: теоретический аспект

В статье раскрыта сущность понятия “здоровьесберегающая компетентность”; освещены научные взгляды на проблему формирования здоровьесберегающей компетентности у будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки; обосновано значение и роль занятий по физической культуре в формировании здоровьесберегающей компетентности студентов вузов.

Ключевые слова: *высшее образование, будущий специалист, здоровье, здоровьесберегающая компетентность, компетенция, профессиональная подготовка, физическая культура, формирование.*

R. Slukhenska. The Formation of Competence of the Preservation of Health of the Future Specialists on Physical Education in the Higher School: Theoretical Aspect

In article attempt to reveal the essence of the concept “competence of the preservation of health”; lit scientific views on the problem of formation of health saving competence of future specialists in the process of training; substantiates the importance and role of physical culture in the formation of health-competence of students of higher education institutions.

In modern conditions of acute ecological crisis, the lack of level of valeological culture of youth, imperfection of the health system in Ukraine is a worrisome trend towards a decreasing level of health of both elderly and young people. So today one of the priorities of education, in particular higher, is the preservation and strengthening of health of students, formation of their health competence of the preservation of health, which most contribute to lessons of physical culture, the vector of determination which now has shifted from sports to health and fitness.

In the process of professional training of future specialists it is necessary to emphasize the consistency and continuity in physical education of students, promotion of healthy lifestyles, program execution tempering, improvement of physical and volitional qualities by means of physical culture and sports. The need to solve problems of formation of health competence of the preservation of health of future specialists in the process of professional training dictated not only by the need to strengthen the nation's health, but also modern trends in education.

Key words: *competence, high education, future specialist, health, competence of the preservation of health, training, physical culture, formation.*