

## ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА

УДК 37.015.31:613/614-053.5

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-1.28>

**Н. А. Басюк**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій  
Житомирського державного університету імені Івана Франка

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

*Стаття присвячена розкриттю теоретичних засад проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів. У сучасних умовах здоров'я розглядається не лише як найбільша соціальна цінність, а й вирішальний чинник економічного розвитку суспільства. Тому проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді посідає пріоритетні позиції.*

*У роботі розглядаються різні підходи сучасних науковців до трактування понять «компетентність», «здоров'язберезувальна компетентність» і їх змісту з педагогічної позиції. Особливе місце у вирішенні проблеми формування здоров'язбереження підростаючого покоління відводиться початковій школі, оскільки саме в період молодшого шкільного віку відбувається становлення власної програми життєдіяльності, школяр включається в складну роботу з формування саморефлексії, самоконтролю й саморегуляції.*

*Нова українська школа робить акцент на компетентнісному підході, який є її концептуальним орієнтиром і передбачає набуття здобувачами початкової освіти компетентностей. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано сутність поняття «здоров'язберезувальна компетентність молодшого школяра», «здоров'язберігаючі навички». Аналіз наукових доробок засвідчив, що поняття «здоров'язберезувальна компетентність молодших школярів» досліджене недостатньо, немає його єдиного трактування. Узагальнивши наукові підходи до визначення цього поняття, автор пропонує власне визначення поняття «здоров'язберезувальна компетентність молодших школярів», яке розуміється як інтегральне особистісне новоутворення в дітей молодшого шкільного віку, що передбачає наявність мотиваційно-ціннісних установок на здоровий спосіб життя, системи знань про здоров'я та чинники його збереження, сформованість здоров'язберігаючих життєвих навичок і здатності їх використання у відповідних життєвих ситуаціях.*

*Охарактеризовано життєві навички, які сприяють фізичному, соціальному, психічному й духовному здоров'ю, і навички безпечної поведінки. Висвітлено вікові особливості молодшого школяра в контексті формування здоров'язберезувальної компетентності.*

**Ключові слова:** компетентність, здоров'язберезувальна компетентність, здоров'язберігаючі навички, молодший школяр.

**Постановка проблеми.** Останні події у світі, пов'язані зі спалахом і поширенням смертельно небезпечної коронавірусної інфекції, запровадженням профілактичних і пом'якшувальних заходів у різних країнах, посилити увагу світової спільноти до найціннішого, що є в людини, – здоров'я і життя. Ціннісні категорії «здоров'я», «здоровий спосіб життя» розглядаються як справа державної ваги, як глобальне завдання суспільства, освітніх закладів і соціальних інститутів.

Виховання свідомого ставлення здобувачів освіти до свого здоров'я та здоров'я інших, пропаганда здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів державної політики України в галузі освіти, що підкреслюється в основних освітніх документах. Особливе місце у вирішенні питання навчання здоров'я належить початко-

вій школі, яка на етапі модернізації змісту освіти ставить перед собою завдання реалізації компетентнісного підходу; спрямування на формування універсальних компетентностей, однією з яких є здоров'язберезувальна.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні дослідження розглядають проблему здоров'язбереження з багатьох позицій: філософської, медико-біологічної, соціально-педагогічної. Аналіз наукових джерел дав змогу класифікувати їх за підходами до вивчення проблеми формування і збереження здоров'я школярів:

– концепції вчених з питань формування здоров'я особистості (М. Амосов, М. Антропова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, І. Брехман, П. Виноградов, Е. Вільчковський, О. Марзєєв, А. Мартиненко);

– ідеї вітчизняних педагогів-класиків щодо формування здоров'я підростаючого покоління (Г. Сковорода, П. Лесгафт, А. Макаренко, І. Сікорський, В. Сухомлинський, К. Ушинський);

– сучасні психолого-педагогічні дослідження формування здоров'я, культури здоров'я учня, його здоров'язбережувальної компетентності (О. Антонова, О. Бондаренко, О. Дубогай, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Ю. Бойчук, О. Жабокрицька, С. Кириленко, С. Кондратюк, С. Новописьменний, В. Оржеховська, О. Поліщук, С. Свириденко);

– підготовка майбутніх фахівців до створення умов для збереження здоров'я дітей (Н. Денисенко, Л. Зданевич, Т. Книш, Н. Кот, Н. Маковецька, В. Нестеренко й ін.).

Водночас незаперечним є той факт, що, незважаючи на значну увагу науковців до питань здоров'я підростаючого покоління, поки що ця проблема не розв'язана належним чином. На наш погляд, пріоритетним має стати використання учителем як традиційних (із наповненням їх новим змістом), так і новітніх освітніх технологій на уроці й під час проведення організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності в молодших школярів. Це забезпечить не тільки наявність у них ціннісного ставлення до здоров'я, системи знань про здоров'я, здоров'язберігаючих життєвих навичок, а й здатність до їх використання у відповідних життєвих ситуаціях.

**Мета статті** – проаналізувати наукові підходи до трактування поняття «здоров'язбережувальна компетентність», її змісту, охарактеризувати особливості формування на етапі молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Компетентнісний підхід є одним із концептуальних орієнтирів Нової української школи. Його зміст полягає в спрямуванні навчально-виховного процесу на набуття школярами компетентностей. Щоб оцінювати здоров'язбережувальну компетентність, необхідно чітко уявляти сутність цього поняття.

У Державному стандарті початкової загальної освіти (2011 р.) зазначається, що компетентність – це набута в процесі навчання інтегрована здатність особистості, яка складається зі знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися в практичній діяльності. Компетентнісний підхід – це засвоєння молодшими школярами вмінь ефективно використовувати отримані знання на практиці як інструменту вирішення різноманітних життєвих завдань; розвиток творчих здібностей молодших школярів і мотивації; навчання школяра самостійно створювати нові продукти діяльності, надаючи дітям велику ступінь свободи та відповідальності [5]. С. Бондар [4] наголошує, що «компетентність –

це здатність особистості діяти. Але жодна людина не діятиме, якщо вона особисто не зацікавлена в цьому. Природа компетентності така, що вона може проявлятися лише в органічній єдності із цінностями людини, тобто в умовах глибокої особистісної зацікавленості в цьому виді діяльності. Отже, цінності є основою будь-яких компетенцій».

У Концепції Нової української школи знаходимо таке визначення поняття: «Компетентність – динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [7]. Продовжуючи цю думку, автори навчально-методичного посібника «Нова українська школа: поради для вчителя» зазначають «Компетентність – багатогранна, тобто ні знання, ні вміння, ні досвід діяльності самі по собі не є компетентністю, тільки спільно» [8, с. 14].

Підходи науковців до поняття «здоров'язбережувальна компетентність» різняться. Більшість дослідників [12; 13] розглядають здоров'язбережувальну компетентність як навички збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвиток особистої фізичної культури.

Здоров'язбережувальна компетентність, на думку І. Сичової [11], – інтеграційна властивість особистості, яка охоплює знання, вміння, професійний і життєвий досвід, засновані на сформованому мотиваційно-ціннісному ставленні до здоров'я, що виражається в здатності й готовності вирішувати професійні завдання, пов'язані з реалізацією здоров'язбереження в процесі професійної діяльності.

Російський дослідник А. Хуторський наголошує на діяльнісному характері здоров'язбережувальної компетентності, якій властиві позитивне ставлення до свого здоров'я, володіння способами фізичного самовдосконалення, емоційної саморегуляції, самопідтримки й самоконтролю; знання й вміння застосовувати правила особистої гігієни, здатність піклуватися про власне здоров'я, особисту безпеку, володіти способами надання першої медичної допомоги; елементами психологічної грамоти, статевої культури й поведінки; різноманітний руховий досвід і вміння використовувати його в масових формах змагальної діяльності, в організації активного відпочинку й дозвілля; знання чинників позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан організму; вміння відбирати індивідуальні засоби й методи для розвитку своїх фізичних, психічних та особистісних якостей [10].

Під «здоров'язбережувальною компетентністю» школярів дослідники О. Антонова, Н. Поліщук розуміють інтегральну властивість особистості, яка проявляється в її загальній здатності й готовності до здоров'язбережувальної діяльності,

що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого й оточення [2, с. 46]. Пояснюючи сутність здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку, Т. Андрющенко підкреслює її суб'єктивний характер.

Зрештою, у навчальній програмі з основ здоров'я для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1–4 клас) (2016 р.) здов'язбережувальна компетентність визначається як здатність учня застосувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення й формування здоров'я [9].

Здоров'язбережувальну компетентність молодших школярів ми розуміємо як інтегральне особистісне новоутворення в дітей молодшого шкільного віку, яке передбачає наявність мотиваційно-ціннісних установок на здоровий спосіб життя, системи знань про здоров'я та чинники його збереження, сформованість здоров'язберігаючих життєвих навичок і здатності їх використання у відповідних життєвих ситуаціях.

Як наголошує Т. Бойченко, здоров'язбережувальна компетентність молодшого школяра має передбачати знання сутності, складників, основних ознак здоров'я, умов його збереження та зміцнення, шляхів і методів досягнення достатнього його рівня; уміння використовувати набуті знання; бути впевненим щодо необхідності позитивного ставлення до здоров'я свого та інших, ставитися до здоров'я як до однієї з основоположних життєвих цінностей [3, с. 133].

Запровадження компетентнісного підходу в зміст початкової освіти зумовлено тим, що молодшим школярам властивий розрив між отриманими знаннями, засвоєними способами діяльності й конкретною поведінкою, умінням застосувати знання в конкретній навчальній і життєвій ситуації. Така особливість учнів початкової школи пояснюється природою їхнього віку, незначним життєвим досвідом. Молодший шкільний вік характеризується унікальними особливостями. З приходом до школи першокласник приступає до систематичного навчання. Його організм перебудовується на інтенсивне зростання й розвиток. Спостерігається швидкий стрибкоподібний темп росту й розвитку дитини. Разом із тим молодший школяр відчуває природну потребу організму в русі. Вона становить у середньому від 10 до 15 тисяч локомотацій за добу для дітей віком 6–7 років. Крім того, авторитет учителя для здобувачів початкової освіти є незаперечним, вони безмежно довіряють кожному його слову. Це відкриває сприятливі можливості для активного формування валеологічної свідомості, мотивації здорового способу життя та мотиваційних установок на збереження здо-

ров'я, поведінкову здоров'язбережувальну діяльність дитини. Систематичне й цілеспрямоване навчання з використанням здоров'язбережувальних технологій забезпечує перетворення знань на навички. Практичне застосування знань і навичок у навчальному процесі сприятиме їх перетворенню на вміння, закладе міцний фундамент процесу формування здоров'язбережувальних компетенцій, а згодом і компетентності.

Одним із складників здоров'язбережувальної компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. У психолого-педагогічній літературі (О. Антонова, Н. Бібік, О. Локшина, О. Овчарук, Л. Паращенко, Н. Поліщук, О. Пометун, О. Савченко, С. Трубочева та ін.) зустрічається така класифікація життєвих навичок:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:

- навички раціонального харчування (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, урахувавши реальні можливості й користь для здоров'я; уміння визначити й зберігати високу якість харчових продуктів);

- навички рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею);

- санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури: доглядати за шкірою, зубами, волоссям);

- режим праці й відпочинку (уміння чергувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:

- навички ефективного спілкування (уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття; володіння невербальними засобами комунікації (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу);

- навички співчуття (уміння розуміти почуття; потреби та проблеми інших людей; уміння допомагати й підтримувати);

- навички розв'язування конфліктів (уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів);

- навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації (навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережних дій щодо ВІЛ-СНІДу; уміння розрізняти прояви дискримінації; зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням

до куріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин; уміння уникати небезпечних ситуацій та адекватно діяти в оазі загрози насилля);

– навички спільної діяльності та співробітництва (уміння бути «членом команди»; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність).

3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

– самоусвідомлення й самооцінка (уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей);

– аналіз проблем і прийняття рішень (уміння визначати сутність проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе й інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, ураховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність обирати оптимальні рішення);

– визначення життєвих цілей і програм (уміння визначати життєві цілі, керуватись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, ураховуючи аналіз можливостей та обставин; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час);

– навички самоконтролю (уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час);

– мотивація успіху і тренування волі (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості й працьовитості).

4. Життєві навички безпечної поведінки: навички безпечної поведінки вдома, у школі, навички безпечної поведінки пішоходів, пасажирів, навички безпечного відпочинку.

У контексті проблеми, що розглядається, особливий інтерес становлять здоров'язберігаючі навички, які можна сформулювати в молодших школярів. Це поняття Б. Долинський розглядає як «властивості особистості, що ґрунтуються на усвідомленому й усталеному виконанні певних автоматизованих дій у різноманітних ситуаціях і які сприяють збереженню усіх складників індивідуального здоров'я вихованців: психологічного, фізичного, морально-духовного, соціального» [6, с. 72]. Серед здоров'язберігаючих навичок дослідники (В. Долинський, С. Омельченко) виділяють оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально

організовану життєдіяльність, відсутність шкідливих звичок; здоров'язберігаючу самоосвіту й самовиховання. До здоров'язберігаючих навичок, що доцільно й можливо формувати у віці молодшого школяра, В. Долинський [6] зараховує:

– соціальні навички – це навички, спрямовані на поведінку особистості в соціумі: навички активно спілкуватися з оточуючими людьми; виявляти співчуття, співпереживання; вирішувати конфліктні ситуації, відповідно поводитися, навички спільної роботи й діяльності з іншими;

– навички морального й духовного здоров'я, що тісно пов'язані з культурою поведінки особистості;

– психологічні навички (навички самоусвідомлення, самооцінки, аналізу проблем, що виникають, прийняття відповідальних рішень, навички мислення (критичного, логічного), визначення цілей і програм, які є життєво важливими; емоційні навички (управління стресами, навички самоконтролю, мотивації на успіх, формування волі));

– фізичні навички, що визначають фізичне благополуччя.

На наш погляд, такий перелік здоров'язберігаючих навичок є неповним, оскільки не враховує навичок із безпеки життєдіяльності, формування яких є вкрай необхідним молодшому школяру.

**Висновки і пропозиції.** Отже, наукове осмислення сучасним учителем поняття «здоров'язбережувальна компетентність» і її компонентів допоможе окреслити шляхи формування цього інтегрального утворення на етапі молодшого шкільного віку. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні педагогічних умов та експериментальної моделі формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи.

#### Список використаної літератури:

1. Андрущенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.08 / Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини. Умань, 2015. 503 с.
2. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
3. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність: підходи до вивчення, основні ознаки. *Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів* : матеріали Науково-практичної конференції з міжнародною участю. Харків : ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. С. 132–136.
4. Бондар С. Компетентність особистості – інтегрований компонент навчальних досягнень учнів. *Біологія і хімія в школі*. 2003. № 2, С. 8–9.

5. Державний стандарт початкової загальної освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 20 квітня 2011 року № 462. URL: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/17911/i](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/17911/i) (дата звернення: 23.03.2020).
6. Долинський Б.Т. Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи : навчальний посібник. Одеса : Вид-во вид. М.П. Черкасов, 2010. 187 с.
7. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/.../ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 23.03.2020).
8. Нова українська школа : поради для вчителя / за заг. ред. Н.М. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
9. Основи здоров'я : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 23.03.2020).
10. Радченко М.П. Здоровьесберегающая компетентность как показатель эффективности взаимодействия школы и семьи в вопросах воспитания молодого поколения. URL: [http://www.sibuch.ru/\\_OLD/article.php?no=623](http://www.sibuch.ru/_OLD/article.php?no=623) (дата звернення: 22.03.2020).
11. Сычева И.Н. Структура здоровьесберегающей компетенции будущих педагогов по физической культуре. URL: [http://sociosphera.ucoz.ru/publ/konferencii\\_2011](http://sociosphera.ucoz.ru/publ/konferencii_2011) (дата звернення: 22.03.2020).
12. Финогенко Е.И. Сущность, структура, содержание здоровьесберегающей компетентности. URL: <http://www.mosecoobr.narod.ru/d2008/finogeenko.doc> (дата звернення: 22.03.2020).
13. Шатрова Е.А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога. *Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin)*. 2012. № 2 (117). С. 111–116.

#### **Basyuk N. Health-preserving competence of a primary school student: theoretical aspect**

*The article is devoted to the disclosure of the theoretical foundations of the problem of formation of health saving competence of younger students. In modern conditions, health is considered not only the greatest social value, but also a decisive factor in the economic development of society. Therefore, the problem of preserving and promoting the health of children and young people is a priority.*

*The article examines the views of modern scholars on the essence of the concepts of "competence", "health saving competence" from a socio-pedagogical point of view. A special place in solving the problem of formation of health saving of the younger generation is given to elementary school. It is during the younger school age that the formation of one's own life program takes place; the schoolboy becomes involved in the difficult work of forming self-reflection, self-control and self-regulation.*

*The new Ukrainian school focuses on the competency approach, which envisages the acquisition of competencies by primary education applicants. On the basis of the theoretical analysis of the psychological and pedagogical literature the essence of the concept of "health saving competence of the younger schoolboy", "health saving skills" is clarified. Analysis of scientific achievements showed that the concept of "health-saving competence of younger students" has not been studied enough, there is no single interpretation of it. By the concept of "health-saving competence of younger students" the author understands the integral personal growth in young children of the school age, which implies the presence of motivational and value settings for a healthy lifestyle, systems of knowledge about health and factors of its preservation, the formation of health-saving lives and the ability to use them in appropriate life situations.*

*The article describes life skills that promote physical, social, mental and spiritual health and safe behaviors. The age peculiarities of the younger pupil in the context of formation of health saving competence are highlighted.*

**Key words:** competence, health-saving competence, health-saving skills, junior high school student.