

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ –  
ПРІОРИТЕТНЕ ЗАВДАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Танасійчук Юлія Миколаївна

викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичин

*У статті розглядається проблема формування здорового способу життя у майбутніх учителів фізичної культури; охарактеризовано поняття «здоров'язберігаюча компетентність»; проаналізовано компоненти здоров'язберігаючої компетентності*

Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них компетентностей здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. Невипадково педагоги останнім часом проявляють глибокий інтерес до проблеми здоров'я студентів, виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'я майбутніх поколінь.

Забезпечити високу якість підготовки майбутнього вчителя в сучасних умовах неможливо без посилення пізнавальної активності самих студентів. Стрімка диференціація наукових дисциплін, динамічний розвиток самого знання призводять до того, що з кожним роком зростає значення інтенсифікації процесу навчання, мобілізації волі, духовних і фізичних сил студента для прискорення процесу пізнання. Виховати у студента високу вимогливість до себе, вміння вести здоровий спосіб життя і піклуватися про своє здоров'я одне із завдань вищої педагогічної школи. Численними дослідженнями встановлено, що існує прямий зв'язок між здоров'ям, способом життя вчителя і якістю його професійної діяльності. Тому так важливо дати майбутньому педагогу наукові уявлення про сутність здоров'я,

здоров'язберігаючої освіти, способах і методах зміцнення свого здоров'я і учнів.[6]

Здоров'я, спосіб життя майбутнього педагога виступає в даний час як освітня цінність тому, що він сам повинен показувати особистий приклад ведення здорового способу життя. Йдеться, перш за все, про позбавлення від шкідливих звичок, підтримці належної фізичної форми, залученні до активного відпочинку та оздоровчих процедур.

Аналіз стану здоров'я сучасних студентів, майбутніх вчителів, засвідчує, що відсоток «абсолютно здорових» є досить малий (В. Бакштанський, В. Оржеховська, С. Омельченко, Л. Сущенко, Т. Титаренко та ін.). Сьогодні свідчить про вкрай напружену санітарно-епідемічну ситуацію в країні, збільшення захворюваності на туберкульоз, СНІД, підвищення кількості так званих «хвороб цивілізації», а саме серцево-судинних захворювань, неврозів тощо.

Одним із пріоритетних напрямків подолання нинішньої ситуації є створення таких умов у закладах вищої освіти, які сприятимуть формуванню фізично, психічно, духовно та соціально здорової особистості. Підтвердження цієї думки можна знайти у працях Г. Апанасенка, В. Бобрицької, О. Ващенко, В. Горячого, С. Здіорука, В. Кузя, Б. Мокіна, Н. Побірченко, Н. Сопневої, С. Омельченко та ін., які наголошують, про важливість залучення молоді до культури здорового способу життя, формування у студентів ціннісних орієнтацій в галузі здоров'я.[8,12,16]

Результатом активних пошуків педагогів-дослідників кінця ХХ-го століття являються численні публікації (Р. Айзман, В. Бальсевич, І. Брехман, В. Бузян, Є. Вайнер, І. Гундаров, Г. Зайцев, Є. Казін, О. Московченко, Л. Сущенко, Д. Шибкова та ін.), у яких розглядаються науково-теоретичні положення, що розкривають концептуальні основи змісту процесу формування компетентностей здорового способу життя на всіх етапах навчання та виховання молодого покоління. Однак, у цих дослідженнях не використаний у повній мірі ціннісний підхід до досліджуваної проблеми. На

думку багатьох видатних учених (Н. Агаджанян, М. Амосов, Г. Апанасенко, Р. Айзман, В. Бальсевич, Е. Барзилович, М. Борисов, І. Брехман, Є. Булич, Є. Вайнер, М. Виленский, В. Войтенко, В. Воронцова, П. Виноградов, Г. Зайцев, Є. Казін, В. Скарбників, В. Колбанов, Г. Кураєв, Ю. Лісцін, Л. Лубищева, Л. Матвєєв, Т. Паніна, В. Петленко, В. Пономарьова, Н. Склянова, Г. Соловйов, Л. Татарникова, Л. Тель, О. Трещева, Д. Шилов, Т. Широкова, А. Щедрина та інші), одним з перспективних напрямків у вирішенні поставленої проблеми є робота з формування здорового способу життя. [7, 18, 29]

Сучасні дослідники ( В. Бальсевич, Б. Бахмудов, І. Брехман, Е. Булич, П. Бундзен, І. Бутенко, А. Видюк, М. Виленский, С. Гончарук, А. Горшков, І. Гундаров, Н. Єфіменко, І. Єфімова, Г. Зайцев, А. Кавун, Є. Казин, М. Калмиков, А. Кизько, А. Кузьменко, В. Масляков, В. Петленко, Г. Петросян, А. Рубцов, Ю. Рібаков), що вивчають особливості життєдіяльності студентів, прийшли до висновку, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, їх увага спрямована в основному на попередження порушень здоров'я. Це є результатом низької активності особистості, поведінкової пасивності й валеологічної безграмотності. У роботах цих дослідників розкрито принципи демократизації, гуманізації, особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів у процесі фізичного виховання студентів. Наполегливо підкреслюється думка про необхідність зміцнення здоров'я засобами фізичної культури.[3, 10]

Сучасні тенденції погіршення здоров'я студентів показують, що здоров'язбереження має стати обов'язком не тільки інструкторів з фізичної культури і медичних працівників, а й усіх педагогів, які працюють з дітьми. Працюючи з учнями, взаємодіючи з ними, вчитель повинен мати високий рівень компетентності збереження і зміцнення їх здоров'я. Згідно з визначенням Н.Г. Анікєєва «здоров'язберігаюча компетентність – це здатність мобілізувати знання, вміння і способи виконання дій при

застосуванні здоров'язберігаючої діяльності в навчально-професійній діяльності». На підставі психолого-педагогічної літератури в сфері підготовки до професійної педагогічної діяльності виділені компоненти здоров'язбережувальної компетентності: когнітивний-ціннісний, практично-дієвий і рефлексивний.[9,13]

Когнітивно-ціннісний компонент здоров'язберігаючої компетентності спрямований на формування знань про закономірності збереження та зміцнення здоров'я; уявлення про ЗСЖ, знання основних здоров'язберігаючих, фізкультурно-оздоровчих технологій; знання способів і прийомів організації здоров'язбережувального освітнього середовища; розумові навички і операції, пов'язані з плануванням здоров'язберігаючої діяльності (цілепокладання аналіз, синтез та ін.). Включає ціннісні орієнтації та переконання у важливості фізкультурно-оздоровчої діяльності; наявність чітко виражених мотивів до ЗСЖ; відповідальність за своє здоров'я і здоров'я навколишніх; потреба у фізичному самовдосконаленні.[29]

Педагог відповідно когнітивно-ціннісному компоненту здоров'язберігаючої компетентності повинен аналітично сприймати інформацію, що стосується різних складових (тілесне, духовне) здоров'я людини і особливо дитини, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Практично-дієвий компонент актуалізує групи умінь, які опановує педагог в процесі професійної підготовки і діяльності. До основних були віднесені наступні вміння:

- проектні (визначення шляхів, способів, форм і методів впровадження елементів здоров'язбереження в освітній процес будь-якого освітнього закладу);
- інформаційні (уміння здобувати і використовувати знання про здоров'я як обов'язковий критерій благополуччя людини і умови його успішної реалізації, адаптованої до конкретної ситуації, виду діяльності, віку та

- індивідуальних особливостей учнів (позитивність щодо існуючих норм здоров'я);
- соціально-комунікативні (встановлення діалогу з учнями про стан їхнього здоров'я; толерантність та перспектив його здоров'язбереження; контакт з іншими суб'єктами освітнього процесу педагогами, адміністрацією, батьками; ведення активної діяльності з пропаганди здорового способу життя);
  - організаторські (розвиток мотивації, потреби педагогів у здоровому способі життя, вивчення можливостей і особливостей свого здоров'я, мобілізація вольових ресурсів по закріпленню позитивних і усуненню негативних норм поведінки).[16]

Рефлексивний компонент проявляється в інтересах і потребі педагога до вдосконалення здорового способу життя; включає здатність до рефлексії педагогічної діяльності із здоров'язбереження; готовність до позитивної взаємодії; вміння аналізувати і давати самоаналіз фізкультурно-оздоровчої діяльності; вміння зіставляти те, що відбувається з прогнозованим; здатність до синтезу і узагальнення досвіду здоров'язбереження; вміння бачити перспективу своєї діяльності; вміння контролювати свої дії, відслідковувати їх логіку; вміння перебудовувати систему життєдіяльності з урахуванням стану здоров'я, індивідуальний стиль здорової поведінки.[13,21]

Слід зазначити, що формування здоров'язберігаючої компетентності учнів тісно пов'язане із завданнями та метою педагогіки здоров'я, яка передбачає збільшення компетентності учнів для зміцнення свого фізичного, емоційного й психічного здоров'я, доброго самопочуття, безпеки. В її основу закладено цілісний підхід до розуміння сутності здоров'язбереження у школі. Цей підхід полягає у взаємозв'язку учнів, педагогів з усією діяльністю школи (організацією, змістом, формами, вибором методів), а не тільки в контексті засвоєння окремих навчальних програм з охорони здоров'я. У цьому контексті важливим є впровадження здоров'язберігаючих компонентів в освітній процес. Серед них можна виокремити санітарно-гігієнічні показники

(санітарно-гігієнічні норми, раціональне освітлення класу, відповідний тепловий режим, забезпечення уроку необхідним обладнанням, дизайн приміщення) педагогічні (засвоєння мотиваційної основи уроків, активні методи навчання, оптимальний розподіл навчального матеріалу та доцільність навантаження учнів протягом уроку, профілактика втоми через оптимальне поєднання фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи на уроці); психологічні (емоційно-позитивний клімат на уроці, ефективність спілкування учня та педагога, настанова на успіх) [2, 23]. Впровадження усіх здоров'язберігаючих компонентів у навчально-виховний процес дозволить уникнути надмірних навчальних навантажень, змістити акценти із накопичення знань на формування умінь володіння засобами діяльності, практичних навичок, розвивати творче й логічне мислення учнів.

Сформованість всіх груп якостей, що характеризують критерії готовності, говорить про високий рівень професійної підготовленості педагога. Таким чином, збереження і зміцнення здоров'я є однією з пріоритетних цілей здійснення освітнього процесу. Важлива роль в досягненні цієї мети відводиться підготовці висококваліфікованих педагогів, формування у них професійної компетентності в сфері здоров'язбереження школярів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я [Пер. з рос. ] / М.М. Амосов. - К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Апанасенко Г.Л. Превентивная медицина. Ч. I: Начала валеологии / Г.Л. Апанасенко // Медичний всесвіт. – 2002. – № 1-2. – Т. 2.
4. Апанасенко Г.П. Валеологія як наука / Г.П. Апанасенко, Л.А. Попова // Валеологія. – 1996. – № 1. – С.4-9.
5. Башавець Н.А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді // Народна освіта : Електронне наукове фахове видання. – Вип. №3 (9). –

<http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.

6. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - Изд. 2-е, доп., перераб. / И.И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
7. Булич Е.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Е.Г.Булич, И.В. Муравов. - К. : Олимпийская литература, 2003. - 414 с.
8. Булич Е.Г. Теоретические основы валеологии / Е.Г.Булич, И.В.Муравов. - К. : ІЗМН, 1997. - 224 с.
9. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
10. Венедиктов Д.Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д.Д. Венедиктов // Вопросы философии. - 1980. - № 4.
11. Венедиктов, Д. Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д. Д. Венедиктов, А. И. Чернух, Ю. П. Лисицын, В. И. Кричагин // Вопр. философии. - 1979. - № 7. - С. 102-113.
12. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - Самара : Издат. дом „Бахрах-М”, 2003. - 272 с.
13. Зимівець Наталія Володимирівна Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : Автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність - 13.00.05 – соціальна педагогіка. – Луганськ, 2008. – 21 с.
14. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. - М.: Знание, 1985. - 192 с.
15. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О.В. Овчарук. - К.: "К.І.С.", 2004. - 112 с.
16. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения / Е.Н. Кудрявцева // Вопросы философии. - 1987. - № 12.

17. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справочное пособие / Н.Т. Лебедева. – Минск: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 208 с.

18. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології, 22-24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. – К., 1997. – 295 с.

19. Обушак С.И. Коммуникативная компетентность как составляющая профессионального образования менеджера : автореф. дис. ... кандидата педагогических наук : спец. 13.00.08 – теория и методика профессионального образования (педагогические науки) / Светлана Ивановна Обушак. – СПб., 2006. – 22 с.

20. Пометун О.І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О.В. Овчарук. – К.: "К.І.С.", 2004. – 112 с.

21. Пометун О.І. Теорія і практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О.В. Овчарук. – К.: "К.І.С.", 2004. – 112 с.

22. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти / О. Я. Савченко. – К. : СПД «Цудзинович Т.І.» – 2007. – 204 с.

23. Слостенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В.А. Слостенин, Г.И. Чижакова. – М. : Академия, 2003. – 192 с.

24. Соболевский В.В. Азбука здоровья: правила эксплуатации организма / В.В. Соболевский. – Днепропетровск : Монолит, 2003. – 95 с.

25. Стальков Е.А. Валеология / Е.А. Стальков, В.А. Панин. – Калининград : ФГУИПП „Янтар. сказ”, 2001. – 284 с.



26. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання: автореф. дис. ... канд.пед.наук. – Запоріжжя, 1997. – 20 с.

27. Управление школой // Учительская газета. - 2001. - № 32.

28. Урум Наталія Степанівна Підготовка майбутніх учителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів : Автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спеціальність - 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – К., 2008. – 19 с.

29. Шатрова Е.А. Моделирование здоровьезберегающей компетентности педагога. - <http://nkras.ru/doc/seminar09/Shatrova.p>