

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ЯК ОСНОВА ЙОГО КУЛЬТУРИ

*Визначено, що здоров'язбережувальна компетентність студента є основою його культури. Окреслено, що сучасний соціум потребує від студента готовності вступити в суспільну, корисну, активну діяльність здоровою та конкурентоздатною особистістю, яка має високий резерв здоров'я та відповідну компетентність.*

**Ключові слова:** компетентність, майбутній фахівець, здоров'язбереження.

**Актуальність проблеми.** Сучасний соціум потребує від майбутнього фахівця готовності вступити в суспільну, корисну, активну діяльність здоровою та повноцінною особистістю, яка до того ж має високий резерв здоров'я. Від молодих фахівців потребується здатність не лише вирішувати соціальні завдання, але й створити здорову родину, виховувати здорових нащадків. Але слід ураховувати, що сучасне стрімке життя не зменшує, а збільшує ризики для здоров'я в сучасних мілких умовах суспільства та довкілля, що потребує сформованості належного рівня культури та здоров'язбережувальної компетентності. Безумовно, каталізатором низького стану здоров'я молоді є соціально-економічна ситуація в Україні, низький рівень життя, екологічне неблагополуччя, безвідповідальне ставлення до свого здоров'я, низький рівень ціннісних орієнтацій та вольових зусиль у напрямі фізичного саморозвитку та власного здоров'язбереження. Логіка розвитку сучасного світу приводить до відповідних змін в освітній сфері, пошуку нових підходів до навчання та виховання здорової молоді, формування здоров'язбережувальної компетентності. Здоров'я студентської молоді є однією з важливих умов її ефективної участі в майбутній професійній діяльності, будь-які порушення стану здоров'я є безумовними перепонами на шляху досягнення професійного успіху та самореалізації, а для цього виникає потреба у формуванні їхньої здоров'язбережувальної компетентності, оскільки більша частина майбутніх фахівців не володіє знаннями, вміннями та навичками здоров'язбереження.

Тому важливим стає педагогічний виховний процес вищу, який вирішує проблему формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця як основи його культури здоров'язбереження, ціннісного ставлення до здоров'я, світоглядної орієнтованості на здоров'язбереження та ін. Саме зазначена світоглядна орієнтованість складає основу відношень студента до довкілля, до інших людей, до себе самого та до свого здоров'я та є ядром життєвої позиції. Зазначене зумовлює актуальність дослідження.

**Аналіз останніх публікацій.** Зазначену проблему порушували О. Аксьонова [1], Н. Белікова [2], Д. Воронін [3], В. Ірхін [5] та ін., які розглядали різні аспекти здоров'язбережувальної компетентності молоді.

**Метою цієї статті** є розглянути здоров'язбережувальну компетентність майбутнього фахівця як основу його культури.

**Основний виклад матеріалу.** Поняття "здо-

ров'язбережувальна компетентність" вивчалось в різних наукових студіях.

Так, Д. Воронін здоров'язбережувальну компетентність розглядає як інтегральну рису особистості, що виявляється в здатності організувати й регулювати свою здоров'язбережувальну діяльність; оцінювати свою поведінку; зберігати та реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції, виходячи з особисто усвідомлених і засвоєних моральних норм та принципів [3]. В. Ірхін зауважує, що здоров'язбережувальна компетентність передбачає наявність валеологічних знань людини, які втілюються в її особистісно зумовленій соціально-професійній життєдіяльності [5].

Н. Белікова під здоров'язбережувальною компетентністю визначає "інтегративну якість особистості майбутнього фахівця, яка має складну системну організацію і виступає як сукупність, взаємодія і взаємопроникнення мотиваційного, когнітивного і діяльнісного компонентів", до її показників належить "уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на здоров'я та про здоровий спосіб життя; значущість здоров'я як загальнолюдської цінності; уміння відстежувати і фіксувати позитивні та негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я навколишніх; уміння складати ефективну і дієву програму збереження власного здоров'я на основі моделі уявлення про себе як про здорову людину; уміння складати ефективну і дієву програму збереження та відновлення здоров'я", володіння різними здоров'язбережувальними технологіями та ін. [2, с. 164].

Сутність означеної компетентності "полягає в оволодінні спеціальними валеологічними знаннями, розвитку життєвих умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя, а також у сформованості свідомого ставлення молоді до власного здоров'я та його збереження" зазначають О. Аксьонова та Т. Бабко [1, с. 156].

Науковці – Н. Бібік, Л. Ващенко, О. Локшина та ін. [6] – поняття "здоров'язбережувальна компетентність" трактують як властивості особистості, спрямовані на збереження власного фізичного, соціального, психічного й духовного здоров'я, а також здоров'я інших людей; міжособистісна, міжкультурна та соціальна компетенції, що озброюють особистість знаннями, як бути здоровою для повноцінної активної участі в житті та соціумі і ґрунтується на особистісно-орієнтованому підході, формуючи культуру пошуку, культуру праці, захопленість, дослідницький стиль, упевненість, самостійність, ініціативність, творчість.

В. Ірхін акцентує, на тому, що здоров'язбе-

режувальна компетентність передбачає наявність валеологічних знань, умінь та навичок, а також способи їх реалізації в діяльності, спрямованої на виховання здорової особистості [5].

К. Долгош зазначає, що здоров'язбережувальна компетентність "формує не тільки ставлення особистості до власного здоров'я, але й ставлення особистості до людських і матеріальних ресурсів суспільства" [4, с. 376].

Т. Овчинікова проблему компетентності розглядає крізь призму усвідомленого ставлення особистості до власного здоров'я: ставлення до власного тіла як оболонки внутрішніх органів та систем (субсфера компетентності Я-фізичне), до свого внутрішнього духовного життя (субсфера компетентності Я-психічне), до здоров'я інших людей, ровесників (субсфера компетентності Я-соціальне), до навколишньої дійсності, до себе (Я-духовне) [7]. Означений підхід пояснюється складною структурою поняття "здоров'я", до якого входять такі складові, як: фізична, психічна, духовна та соціальна. Таким чином сформованість означеної компетентності є важливою передумовою особистісного становлення та усвідомлення себе фізично, психічно, духовно та соціально здоровим.

Підсумовуючи, доходимо висновку, що більшість науковців дотримуються точки зору, що поняття "здоров'язбережувальна компетентність" характеризує насамперед рівень знань, умінь та навичок щодо здоров'язбереження, аналіз результатів цієї діяльності, ведення та оцінку власного здорового способу життя.

Ми вважаємо, що здоров'язбережувальна компетентність студента характеризується такими здоров'язбережувальними компетенціями, що включають особисте ставлення до предмета діяльності: теоретичною, яка виявляється у теоретико-методичних, організаційних та нормативно-законодавчих знаннях щодо здоров'язбереження; практичною, що виявляється в уміннях і навичках діагностування та контролю стану свого здоров'я, організації, регуляції й управління процесом власного здоров'язбереження. А здоров'язбережувальними компетенціями є сукупність відповідних знань, умінь і навичок людини, які є необхідними для здійснення ефективною здоров'язбережувальною діяльністю.

З огляду на вищезазначене, під здоров'язбережувальною компетентністю ми розуміємо високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальною діяльності, що характеризується глибокими знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними компетенціями. Вона супроводжується переконаністю у важливості організації власних здоров'язбережувальних дій, позитивним ставленням до них, умінням використовувати здоров'язбережувальні технології під час навчальної діяльності, самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку.

Нами було проведено дослідження зі 122 студентами 1 курсу Одеського інституту фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі з метою виявлення їх рівня сформованості

здоров'язбережувальною компетентності.

Майбутнім фахівцям було запропоновано відповіді на розроблені нами тестові завдання такі, як: 1. Яка максимальна ЧСС під час оздоровчого тренування (ударів у хвилину)? 2. Які є нетрадиційні засоби оздоровлення в системі фізичного виховання? 3. Які основні чинники ризику для здоров'я людини в її образі життя? 4. Яка рекомендована частота серцевих скорочень під час занять із фізичного виховання для осіб віком 18 років при стані здоров'я без порушень (основна медична група)? 5. Який найдоступніший вид оздоровчих фізичних вправ? 6. Чия оздоровча система базувалася на атлетичній гімнастиці? 7. Яка мінімальна ЧСС у ході оздоровчого тренування (ударів у хвилину)? 8. Який об'єм рухової діяльності за добу рекомендовано науковцями для профілактики гіподинамії у студентів? 9. Які фізичні вправи належать до складу самостійних занять? 10. Як тлумачиться поняття "здоров'я"? 11. Що лежить в основі перевтоми? 12. Що передбачає собою психофізіологічна характеристика праці? 13. Які системи оздоровчої гімнастики належать до європейських та американських? 14. Яким було навантаження якщо після тренування маса тіла зменшилася на 300 грамів? 15. Після якого навантаження частота дихання складає 20-25 раз у хвилину?

За допомогою результатів тесту з'ясовано, що на високому рівні сформована здоров'язбережувальна компетентність у 14 % студентів 1 курсу, на достатньому рівні виявлено – 18 % досліджуваних; на середньому – 31 % респондентів і на низькому – 37 % майбутніх фахівців.

Встановлено, що більшість студентів мають обмежений обсяг знань, умінь та навичок із цих питань, недостатньо володіють здоров'язбережувальними технологіями, не спрямовують свою діяльність на уникнення чинників зниження здоров'я та мають недостатній рівень здоров'язбережувальною компетентності, що є основою їх культури тощо. Зазначене потребує спрямованості навчально-виховного процесу під час викладання курсу з фізичного виховання на формування здоров'язбережувальною компетентності майбутніх фахівців як основи їх культури.

**Висновки.** У сучасних умовах реформування системи фізичного виховання студентської молоді, на наш погляд, у результаті вивчення курсу з фізичного виховання для формування здоров'язбережувальною компетентності студент повинен знати: теоретико-методичні основи власного здоров'язбереження; про необхідність саморозвитку та самовдосконалення власної культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації; вирішальну роль особистого способу життя в збереженні здоров'я; основи профілактики професійних захворювань, здоров'язбережувальних технологій та оздоровчих заходів; про вплив стресу на стан здоров'я людини та способи профілактики цих впливів стресу на здоров'я; про цінність здоров'я (орієнтованість на здоров'язбереження); про важливість виховання морально-вольових якостей для саморозвитку та самовиховання; про працездатність свого організму; основи са-

морегуляції власного стану; вирішальну роль психологічного комфорту для власного здоров'язбереження; про стан свого фізичного здоров'я; про методи та засоби розвитку власних фізичних якостей; про важливість підтримання активного фізичного стану для здоров'язбереження. Студент повинен вміти: розробляти індивідуальну оздоровчу систему та організувати щоденну самостійну здоров'язбережувальну діяльність; самовдосконалювати власну культуру здоров'язбереження через поглиблення відповідних знань; вести здоровий спосіб життя; виконувати комплекси вправ з профілактики професійних захворювань; контролювати рівень власної тривожності, адекватно реагувати на вчинки оточуючих, у різноманітних життєвих ситуаціях; формувати ціннісні настанови на здо-

ров'язбереження; використовувати морально-вольових якості для фізичного та духовного вдосконалення; розвивати власну працездатність; саморегулювати власний стан, емоційну усталеність; створювати психологічно комфортні ситуації, вміти регулювати соціальні відносини під час навчання; об'єктивно оцінювати стан свого фізичного здоров'я, володіти методиками самоконтролю, самооцінки стану здоров'я, самокорекції способу життя; розвивати свої фізичні якості; самостійно підтримувати фізичну активність.

Ми вважаємо, що здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця є основою його культури.

**Перспективу подальших досліджень** убачаємо в пошуку найбільш ефективних засобів та методів здоров'язбереження сучасної молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О.П. Особливості розвитку здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної учнівської компетентності в умовах освітнього простору школи сприяння здоров'ю [Личность в едином образовательном пространстве: сборник научных статей I Международного образовательного Форума / под науч. ред. проф. К. Л. Крутий] (г. Запорожье, 5-7 мая 2010 года). – Часть 3. Конференции "Личность и здоровьесберегающее пространство" / О.П. Аксьонова, Т.М. Бабко. – Запорожье: ООО "ЛИПС" ЛТД, 2010. – С. 155-158.

2. Белікова Н.О. Термінологія напряму підготовки "Здоров'я людини": [навч. посібник] / Н.О. Белікова, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ "Козарі", 2009. – 182 с.

3. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 2. – С. 25-28.

4. Долгош К.І. Професіограма фахівця з міжнарод-

них відносин / К.І. Долгош // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. – Випуск 21 / Редкол. : І.А. Зязюн (голова) та ін. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма "Планер", 2009. – С. 370-377.

5. Ирхин В.Н. Исследование компетентности будущих учителей в вопросах педагогики здоровья / В.Н. Ирхин, А.А. Третьяков // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы развития: сборник статей и тезисов международной студенческой научно-практической конференции. – 2008. – С.48-50.

6. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека освітньої політики / Бібік Н.М., Ващенко Л.С., Локшина О.І. та ін. / Під заг. ред. О.В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. – 112с.

7. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. – СПб.: Каро, 2006. – 176 с.

Подано до редакції 16.01.13