

**Юрій Лушинський,**  
викладач фізичного виховання,  
КЗВО «Барський гуманітарно-педагогічний  
коледж імені Михайла Грушевського»  
ORCID ID 0000-0001-4903-751X  
yuriy-lusch@ukr.net

**Юлія Штомпель,**  
викладач спеціальних дисциплін,  
Київський електромеханічний фаховий коледж  
ORCID ID 0000-0003-3150-575X  
uliastompel@gmail.com

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

*У статті розкрито шляхи формування здоров'язберезувальної компетентності студентів. Увагу зосереджено на особливостях фізичного виховання молоді як головного чинника формування зазначеної компетентності. Визначено мету фізичного виховання як зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку особистості, підготовка молоді до праці й захисту України, а відтак – формування здоров'язберезувальної компетентності не лише учнів закладів загальної середньої освіти, а й студентів закладів вищої освіти.*

*Проаналізовано особливості забезпечення фізичного виховання студентів у закладах освіти та сім'ї. З'ясовано, що система фізичного виховання здобувачів освіти спрямована на розв'язання оздоровчих, освітніх, виховних завдань. Зокрема, оздоровчий напрям передбачає фізичний розвиток студентів, покращення функціональних можливостей організму, підвищення його опірності до несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища, надаючи домінуючу роль здоров'ю в усіх формах роботи зі студентами.*

*Визначено роль сім'ї у формуванні здоров'язберезувальної компетентності, вихованні здорової, фізично розвиненої особистості, підготовці її до суспільно-корисної діяльності, оскільки вона як специфічна педагогічна система виконує й виховну функцію, що полягає в передачі молодому поколінню дорослими членами сім'ї соціального досвіду, забезпеченні їхнього входження в систему суспільних відносин.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'язберігаюча компетентність, фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, сім'я.

***Yuri Lushchynskyi, Ulia Stompel. Problems of forming health care competence of students: theoretical aspect***

*The article reveals the ways of forming students' health-preserving competence. It was determined that the problem of forming health-preserving competence of students, creating an optimal environment for its formation is one of the leading problems in modern educational institutions. Physical education classes take a prominent place.*

*The purpose of the article is a theoretical analysis of the features of the formation of health-preserving competence of students in educational and family institutions.*

*The tasks of the article provide an outline and descriptive description of the ways of formation of health-preserving competence of students in physical education classes, as well as in the conditions of the family, family upbringing, as well as substantiation of the role of a healthy lifestyle.*

*Attention is focused on the peculiarities of physical education of young people as the main factor in the formation of the specified competence. The goal of physical education is defined as strengthening health, promoting harmonious personality development, preparing young people for work and defense of Ukraine,*

*and therefore - forming health-preserving competence not only of students of general secondary education institutions, but also of students of higher education institutions.*

*The peculiarities of providing physical education of students in educational and family institutions are analyzed. It was found out that the system of physical education of education seekers is aimed at solving health, educational, educational tasks. In particular, the health direction involves the physical development of students, improving the body's functional capabilities, increasing its resistance to adverse factors of the internal and external environment, giving a dominant role to health in all forms of work with students.*

*The role of the family in the formation of health-preserving competence, the education of a healthy, physically developed personality, and its preparation for socially useful activities is determined, since it, as a specific pedagogical system, also performs an educational function, which consists in the transfer to the younger generation by adult members of the family of social experience, ensuring their entry into the system of social relations.*

**Key words:** *healthy lifestyle, health-preserving competence, physical education, students, institutions of higher education, family.*

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** Модернізація освітньої ланки на сучасному етапі реформування низки державних систем нашої країни відзначається важливими змінами й модифікаціями в усіх її підсистемах. Це насамперед зумовлене сьогодишнім рівнем розвитку самої освітньої галузі в контексті об'єктивних вимог часу. Вхідження системи освіти нашої країни в глобальний світовий, зокрема, європейський, освітній простір вимагає адаптації до нових соціально-економічних відносин. При цьому важливо забезпечити конкурентоспроможність освіти в сучасному інформаційно-технологічному суспільстві, переорієнтацію на особистісний розвиток кожного учасника освітнього процесу, що потребує перегляду й удосконалення, зокрема й науково-педагогічних, методологічних підходів загалом.

З огляду на те, що освіта є державним, суспільно-громадським інститутом, держава зобов'язана взяти на себе повну відповідальність за стан її функціонування та вдосконалення. Саме тому, коли говорять про шляхи ефективного реформування національної системи освіти, важливо розуміти, що йдеться, зокрема, про пошуки підходів до державної управлінської діяльності у згаданій сфері. Про такі зміни та нагальну необхідність реформування системи освіти протягом останніх років дедалі частіше наголошують провідні вітчизняні науковці, освітяни, громадські діячі, політики тощо.

Одним із провідних напрямків виховання сучасної молоді у національній системі освіти є фізичне виховання особистості, метою якого є зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку особистості, підготовка молоді до праці і захисту України, а відтак – формування *здоров'язберезувальної* компетентності не лише учнів закладів загальної середньої освіти, а й студентів закладів вищої освіти.

Охорона й безпека життя, зміцнення здоров'я, покращення рівня фізичного розвитку, функціональне вдосконалення й підвищення працездатності організму студентів, їхнє загартування є першочерговими завданнями, які повинні реалізовуватися в процесі формування *здоров'язберезувальної* компетентності сучасної молоді впродовж не тільки всіх років навчання, а й впродовж усього життя людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як засвідчує аналіз науково-педагогічних джерел, питаннями збереження здоров'я людини цікавилися, починаючи з найдавніших часів і до сьогодні. Для кожного етапу суспільного розвитку були характерні пошуки нових шляхів розв'язання означеної проблеми.

Фундаментальні проблеми формування *здоров'язберезувальної* компетентності висвітлено в працях таких науковців як І. Саркізов-Серазіні, А. Блудоров, А. Парфенов, Г. Сперанський, Є. Заблудовська, К. Смірнов. Основоположними для нашого дослідження стали наукові праці Ю. Чусова, Н. Геращенко, П. Іванова, О. Богінча та інших.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри те, що проблеми здоров'я та формування *здоров'язберезувальної* компетентності сучасної молоді є предметом досліджень низки філософів, медиків, психологів, педагогів, проте тема завжди буде актуальною та потребуватиме постійного дослідження, оскільки найчастіше в закладах освіти немає системного і послідовного підходу до вирішення означених питань.

Формування *здоров'язберезувальної* компетентності у студентів закладів вищої освіти обумовлене потребами суспільства у висококваліфікованих фахівцях з достатнім рівнем фізичного та

психоемоційного здоров'я. Не останнє значення при формуванні *здоров'язбережувальної* компетентності має питання фізичного виховання та збереження здоров'я в сім'ї.

Отже, **мета** статті полягає в теоретичному аналізі особливостей формування *здоров'язбережувальної* компетентності студентів у закладах освіти та сім'ї.

Завданнями статті передбачено окреслення та описову характеристику шляхів формування *здоров'язбережувальної* компетентності здобувачів освіти на заняттях із фізичної культури, а також в умовах сім'ї, родинного виховання, а також обґрунтування ролі здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Сучасні тенденції розвитку вітчизняного суспільства вимагають від системи вищої освіти пошуків та застосування нових концептуальних підходів до підготовки (в тому числі й фізичної) майбутніх фахівців. Удосконалення якості такої підготовки мотивуватиме процеси інтегрування, сприятиме підвищенню рівня професіоналізму особистості, її професійної компетентності, а також інтелектуальної культури. Саме тому пріоритетним спрямуванням сучасної освіти є особистісно зорієнтоване, що потребує, відповідно, кардинального оновлення й удосконалення традиційних методичних підходів. Результатом таких якісних змін буде нова генерація фахівців, які досконало володіють системою особистісно-професійних якостей, що є необхідною вимогою сучасного суспільства в умовах демократизації та гуманізації [6, с. 3].

Низка науковців зазначають, що сучасна вітчизняна освіта покликана реалізувати складне подвійне завдання, зберігаючи, з одного боку, позитивний досвід та здобутки української освіти, а з другого – збагатити освітні традиції інноваційними моделями й досягненнями зарубіжних, зокрема, європейських, освітніх середовищ, узгодивши все це гармонійно та органічно [5; 8].

Однією з ключових проблем сучасних вітчизняних закладів освіти є проблема формування *здоров'язбережувальної* компетентності здобувачів освіти та створення оптимального середовища для її формування. При цьому на чільне місце виходять заняття з фізичного виховання.

Як свідчить аналіз наукових джерел у галузі філософії, соціології, медицини, біології, психології, педагогіки тощо, дефініція «*здоров'язбережувальна* компетентність» трактується, переважно, як багатогранна, динамічна властивість особистості, проявом якої є здатність до організації та регулювання *здоров'язбережувальної* діяльності. При цьому особистість повинна об'єктивно оцінювати не лише власну поведінку й можливості, але й вчинки та погляди інших людей. Ураховуючи засвоєні моральні норми та принципи, важливо вміти реалізовувати особистісні здоров'язберігаючі позиції, у тому числі й за певним чином несприятливих умов. Успішність формування здоров'язберігаючої компетентності залежить також і від здатності особистості протистояти тиску оточення. Здійснюючи протидію впливам, що не відповідають особистісним поглядам і переконанням, потрібно вміти самостійно приймати моральні рішення й активно перетворювати негативні впливи на такі, що будуть сприйнятливі та не суперечитимуть власним морально-світоглядним переконанням [1, с. 23; 2].

Одним зі шляхів зміцнення організму та створення сприятливих умов для формування *здоров'язбережувальної* компетентності є фізичний розвиток та загартування. Відповідно до нової концепції здоров'я, загартування трактується як збалансований стан рівноваги між фізичним потенціалом і можливостями організму та умовами природного середовища, властивістю якого є постійні зміни та кореляції [3].

Важливою формою реалізації оздоровчої діяльності з молоддю є загартування, яке виступає ефективним засобом зміцнення здоров'я, профілактики застудних захворювань та є запорукою хорошого самопочуття особистості. Викладачі фізичного виховання повинні бути обізнані з різноманітними принципами загартування, усвідомлювати механізми та доцільність їх використання в роботі зі студентами. При цьому потрібно враховувати стан здоров'я здобувачів освіти та власне умови конкретного закладу освіти. Вчені доводять, що готовність до загартування має складатися з потреби (хочу) бути здоровим, зі здатності (можу) будувати свої відносини із самим собою і навколишнім світом, з рішучості (буду) жити за природовідповідними законами.

Сучасний освітній заклад має всі можливості та ресурси для того, щоб ефективно зміцнювати здоров'я, покращувати фізичний розвиток студентів, забезпечувати їхню рухову активність. Система фізичного виховання здобувачів освіти спрямовується сьогодні на розв'язання оздоровчих (*здоров'язбережувальних*), освітніх та виховних завдань. При цьому в усіх формах роботи зі студентами надається провідна роль збереженню здоров'я, що дозволяє ефективно забезпечувати їхнє оздоровлення та фізичний розвиток, покращувати функціональні можливості організму, підвищувати його опірність до несприятливих факторів в внутрішнього та зовнішнього середовища.

Завдання фізичного виховання та формування *здоров'язберезувальної* компетентності студентів різнобічні:

- забезпечення повноцінного розвитку особистості;
- формування фізичних здібностей;
- зміцнення здоров'я сучасної молоді;
- гармонізація тіла і духу людини і природи в процесі фізичного виховання студентів тощо

[4, с. 3].

У їх вирішенні беруть участь спортивні організації, спеціальні середні навчальні заклади, освітні заклади усіх рівнів, громадські організації, спортивні школи тощо. Проте вагому роль у формуванні *здоров'язберезувальної* компетентності, вихованні здорової, фізично розвинутої особистості, підготовці її до суспільно-корисної діяльності відіграє сім'я, оскільки вона як особлива педагогічна система виконує і виховну функцію, що полягає в передачі батьками й іншими членами сім'ї молодому поколінню соціального досвіду, забезпечуючи їхнє входження в систему суспільних відносин.

До численних напрямів виховної діяльності сім'ї входить і фізичне виховання, яке має цілу низку специфічних особливостей та завдань. Зокрема, заняття спортом у сім'ї передбачає реалізацію таких завдань:

- збереження та укріплення здоров'я;
- підвищення працездатності, важливою умовою якої є тренуваність;
- загартування організму, підвищення його адаптивних можливостей до різних температурних умов;
- всебічний фізичний розвиток, що є критерієм якості й ефективності всієї системи фізичного виховання молоді;
- розвиток у молодого покоління рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості тощо) шляхом систематичного виконання спеціальних комплексів вправ;
- озброєння молоді теоретичними відомостями з питань фізичної культури й спорту;
- виховання в молоді стійкого інтересу, потреби у систематичних заняттях;
- усунення недоліків фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопість, малорухливість) [7, с. 4].

Окреслені завдання можуть успішно розв'язуватися лише за умови спільної роботи закладу освіти та сім'ї.

Не в усіх сім'ях рівень організації фізичної культури відповідає вимогам часу. На жаль, багато батьків вважають заняття фізичними вправами і спортом чимось несерйозним, не вартим уваги. Але при недостатньому об'ємі рухової активності у молодого покоління різко послаблюється діяльність м'язової, серцево-судинної, дихальної, нервової та інших фізіологічних систем організму особистості, що зрештою негативно впливає на результативність її пізнавальної діяльності. Тому при раціональній організації добового режиму особистості слід знаходити час для занять різними видами фізичної діяльності.

У фізичному вихованні особистості у сім'ї, що впливає на формування *здоров'язберезувальної* компетентності, можуть бути використані різні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування у вибраному виді спорту). Окрім того, рекомендується використовувати певні форми фізичного виховання, що розподіляються на обов'язкові та форми занять на вибір.

До обов'язкових форм фізичного виховання відносимо: ранкову гімнастику, заняття по загальній фізичній підготовці, прогулянки, участь у змаганнях, туризм, рухливі і спортивні ігри тощо.

Форми фізичного виховання по вибору передбачають: ранкову спеціальну гімнастику (зарядку), тренування у вибраному виді спорту, участь у спортивних змаганнях з обраного виду спорту тощо.

#### **Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у визначеному напрямі.**

Таким чином, ефективність та якість формування *здоров'язберезувальної* компетентності молодого покоління в освітніх закладах і в сім'ї засобами фізичного виховання може бути реалізована за умови побудови означеного процесу на засадах розробки й реалізації науково обґрунтованих інноваційних технологій. Фізичний саморозвиток та самовдосконалення молоді має ґрунтуватися на її поетапному залученні до занять спортом та здійснюватися відповідно до моделі формування *здоров'язберезувальної* компетентності. Зміст і логіка цієї компетентності повинна зумовлюватися функціональним призначенням та соціальними запитами суспільства.

При цьому важливо прагнути до впровадження *здоров'язберезувальних* технологій в освітній процес, що забезпечить формування індивідуального стилю *здоров'язберезувальної* діяльності студентів. Це допоможе ефективно подолати проблеми вдосконалення культури здоров'я та здорового способу життя особистості впродовж усього її життя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронін Д. С. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсонський держ. ун-т. Херсон, 2006. 222 с.
2. Воронін Д.С. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціальнопедагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25–28.
3. Гогіна Т. І. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів у процесі самостійних занять фізичною культурою. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Психологія . Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький : [б. в.], 2019. Вип. 5. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3867>.
4. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. *Педагог*. 1998. № 10. С. 1–3.
5. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. К.: Главник, 2008. 160 с.
6. Про затвердження Державної цільової програми розвитку професійно-технічної освіти на 2011-2015 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 13 квітня 2011 р. № 495. URL: <http://www.zakon.rada.gov.ua>
7. Сермив Б., Атаєв О., Мерлян О. Фізичне виховання в сім'ї. Київ: Здоров'я, 1986. 293 с.
8. Шаповалова Т. Г. Здоров'язберезувальний компетентнісний підхід до навчальновиховного процесу в ПНЗ. Зб. наук. праць II Всеукр.наук.-практ. конференції. [за заг. ред. акад. Прокопенка І. Ф.]. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. С. 327 – 331.

### REFERENCES

1. Voronin D. Y. Formuvannya zdorov'yazberigayuchoyi kompetentnosti studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv zasobamy` fizy`chnogo vy`hovannya: dy`s... kand. ped. nauk: 13.00.07. Xersons`kyj derzh. un-t. Xerson, 2006. 222 s. [in Ukrainian].
2. Voronin D.Y. Zdorov'iazberihaiucha kompetentnist' studenta v sotsial'nopedahohichnomu aspekti. Pedahohika, psykhohohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu. 2006. № 2. S. 25–28. [in Ukrainian].
3. Hohina T. I. Formuvannya zdorov'iazberihaiuchoi kompetentnosti majbutnikh pedahohiv u protsesi samostijnykh zaniat' fizychnoiu kul'turoiu . Visnyk Natsional'noi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Ser. : Psykhohohiia . Nats. akad. Derzh. prykordon. sluzhby Ukrainy im. Bohdana Khmel'nyts'koho. Khmel'nyts'kyj : [b. v.], 2019. Vyp. 5. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3867>. [in Ukrainian].
4. Kontsepsiia vykhovannia ditej ta molodi u natsional'nij systemi osvity. Pedahoh. 1998. № 10. S. 1–3.
5. Lozyns'kyj V. Tekhnyky zberezhenntia zdorov'ia. K.: Hlavnyk, 2008. 160 s. [in Ukrainian].
6. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsil'ovoi prohramy rozvytku profesijno-tekhnichnoi osvity na 2011-2015 roky: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 13 kvitnia 2011 r. № 495. URL: <http://www.zakon.rada.gov.ua>
7. Sermiv B., Ataiev O., Merlian O. Fizychno vykhovannia v sim'i. Kyiv: Zdorov'ia, 1986. 293 s. [in Ukrainian].
8. Shapovalova T. H. Zdorov'iazberizhuval'nyj kompetentnisnyj pidkhid do navchal'novykhovnoho protsesu v PNZ . Zb. nauk. prats' II Vseukr.nauk.-prakt. konferentsii. [za zah. red. akad. Prokopenka I. F.]. Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody, 2012. S. 327 – 331. [in Ukrainian].

Матеріал надійшов до редакції 17.05.2022 р.