

**Карпюк І. Ю.**

*Національний технічний університет України  
«КПІ ім. Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ І ПЕДАГОГІЧНОЇ СКЛАДОВИХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Сучасне уявлення про особистісну культуру здоров'я не обмежується розумінням дефініції здоров'я, рухових навичок, фізичних якостей. Найважливішим її компонентом є фізична культура. Основою формування і розвитку фізичної культури в персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потребо-мотиваційна сфера особистості, глибина знань і здатність їх реалізувати в професійній і особистій діяльності.

Фізична культура стає частиною гуманітарної культури майбутнього фахівця коли в процесі фізкультурно-спортивної діяльності набувається цінний досвід пізнавальної, практичної, перетворювальної, комунікативної діяльності шляхом системного застосування студентами філософсько-соціальних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знань умінь і навичок досвіду їх практичного застосування. Перехід професійної освіти від цілей навчання в їх класичному розумінні (знання, вміння, навички) до цілей пов'язаних з формуванням особистісних характеристик, супроводжується помітним збільшенням ролі загальної культури в оцінюванні професійної зрілості людини. Професійна діяльність "захоплює всього індивіда: його спосіб життя, умови побуту, форми спілкування стає все більш культуровідповідною". Як наслідок, суттєво змінюються акценти в розумінні ролі фізичної культури в підготовці фахівця. Фізична культура у відтворенні біологічної сутності людини розглядається як необхідний але не кінцевий фактор розвитку особистості. Головне специфічне завдання фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі полягає у засвоєнні студентами компетентності збереження здоров'я для формування цілісної особистості.

Основним критерієм компетентності збереження здоров'я є стан гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті і діяльності людини. Рівень соціального благополуччя відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я. Чим він вищий тим менша можливість виникнення факторів що призводять до захворювань.

Водночас позитивний психологічний клімат на роботі, соціальна активність, гармонійні родинні стосунки, культура спілкування і міжособистісних взаємин, активна життєва позиція запобігають ризикам захворювань, де головним чинником є психосоціальний стрес. Стресові стани є стимулюючими факторами в генезисі практично всіх захворювань, знижують адаптаційні можливості організму, відображаються на здатності пристояти різним хворобам.

Хвороба це наслідок порушення правильних взаємозв'язків зовнішнього середовища і організму. Розроблення заходів спрямованих на відновлення і корекцію цих взаємозв'язків, пошук адекватних форм життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей людини є одним із завдань валеології – науки про здоров'я. Питання збереження і примноження здоров'я, використання різних форм рухової активності, рекреації включені в усі освітні програми підготовки бакалаврів як обов'язкові. Загальновідомо, що для збереження і зміцнення здоров'я необхідні рухова активність, повноцінне харчування, додержання режиму праці і відпочинку, відсутність шкідливих звичок. Змушувати людину вести здоровий спосіб життя неможливо, але виховувати здоров'язберігаючі навички і компетентності необхідно. Університет є центром формування компетентності валеологічного світогляду студентів – майбутніх фахівців: керівників виробництв, науковців, педагогів. Людина з вищою освітою, яка має високий рівень здоров'язберігаючої компетентності, є пропагандистом здорового способу життя власним прикладом доводячи дієвість здобутих знань і вмінь.

Проведене нами вивчення думок студентів першого і другого курсів ( $n=256$ ), про співвідношення загальної і фізичної культури в їх особистісному і професійному самовизначенні показує, що 26% вагається у визначенні своєї позиції. Визначаючи велике значення фізичної культури і спорту для життєдіяльності людини, 64% студентів вагаються у визначенні гуманітарного статусу навчальної дисципліни “фізичне виховання”. Отримані дані свідчать про домінування “рухової” складової дисципліни в ціннісному усвідомленні студентів і відсутності орієнтації на її гуманітарні цінності. Серед основних причин відстороненості фізичної культури від загальної культури людини визначальним є стереотип ставлення до фізичної культури, який склався в суспільстві і освітньому просторі вищих навчальних закладів, а також дефіцит складової гуманітарної культури у змісті фізичного виховання. Набуття фізичною культурою статусу гуманітарної складової освіти, дозволяє розглядати її зміст з позиції людинознавчого предмету. В цього змісту, як справедливо відзначають дослідники, лежить єдність знань про людину, її можливості, розуміння значущості її життєвих цінностей, усвідомлення свого місця у світі який розвивається. Розвиток культурного самоусвідомлення забезпечує вільну орієнтацію в різноманітних соціокультурних ситуаціях, сформованість здібностей і можливостей перетворювальної культурної діяльності і саморозвитку.

Реалізація такого потенціалу її змісту можлива лише в атмосфері звернення до гуманітарно-особистісного і тілесно-духовного розвитку студента, до формування здоров'язберігаючої компетентності.

На думку фахівців, методичним недоліком дидактичної складової гуманітарних навчальних дисциплін є відсутність у них цілісного педагогічного змісту який забезпечує формування у студентів потреби і вміння використовувати апарат дисциплін як методологічний, теоретичний і технологічний засіб цілісного вивчення проблем розробки і прийняття рішень в пізнавальній і професійній діяльності. Дидактична концепція успішної навчальної дисципліни, потребує виховання у студентів уміння бачити як вона інтегрована і взаємодіє з іншими дисциплінами навчального плану. Досягнення міжпредметних цілей освіти потребує формування навчальних дисциплін, які мають дві взаємозв'язані складові: інформативну (навчальну) і управлінську (процесуальну).

Інформативна складова визначає змістовне та наукове наповнення дисципліни, управлінська педагогічна складова формує професійні якості, її зміст будується як цілісна система основних понять теорії, закономірностей, принципів, причинно-наслідкових зв'язків. У результаті студенти мають бути підготовлені до самостійного засвоєння і реалізації здоров'язберігаючої компетентності.

Зміст управлінської складової, який будується на основі інформативної, є технологічним засобом організації керованої і самокерованої самостійної роботи студентів, формує у них здатність використовувати наповнення дисципліни у навчанні, професійній і повсякденній діяльності.

Враховуючи зазначене, навчальна дисципліна фізичне виховання не зводиться до передачі студентам простої сукупності знань, відомостей, а є особливим педагогічним засобом, інструментом – спеціально створеним для навчання та виховання. Це відображає домінуючу тенденцію розвитку сучасної освіти, перехід від технократичної до особистісної гуманітарної парадигми.

Здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки методичну валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці. Володіння методиками зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням. Вивчення таких розділів програми як основи медичних знань і охорона здоров'я дає можливість студентам по-новому подивитися на стан власного організму, виявити фактори, що призводять до захворювань (зайва вага, нерациональне харчування, малорухомих спосіб життя, неадекватний режим праці і відпочинку, неповноцінний сон, шкідливі звички тощо) і спробувати їх усунути,

засвоїти методики профілактики патологічних станів. Значне місце відводиться вивченню нетрадиційних методів оздоровлення, які характеризуються відносною простотою в застосуванні, доступністю, і головне – високою ефективністю, тому що спрямовані на стимулювання і розвиток природних сил і здібностей людини. Потреба самоздоровлення є важливим показником здоров'язберігаючої компетентності студента.

Формування компетентності збереження здоров'я починається з моменту народження людини і триває все життя. На рівень її розвитку впливає родина, колектив, засоби масової інформації тощо. Значну роль у цьому відіграють усі навчально-виховні заклади, у яких навчається особа, і відповідальність за успішність процесу формування здоров'язберігаючої компетентності покладається на педагога.

Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, формування потреби в самовдосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням освітніх програм університету.

Формування у студентів спрямованості мислення на збереження і зміцнення здоров'я є невід'ємним компонентом здоров'язберігаючої компетентності майбутніх спеціалістів, розвитком у них творчого мислення пов'язаного з самовдосконаленням.

Отже, формування здоров'язберігаючої компетентності на заняттях з фізичного виховання формує гуманітарне мислення, наповнює гуманістичними цінностями, розвиває інтелектуальну емоційно-вольову сферу людини, сприяє збагаченню морально-естетичного досвіду та інтеграції фізичної і професійної культури особистості.