

СУТНІСТЬ, СТРУКТУРА ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ СТВОРЕННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У даній статті визначено теоретичні умови та чинники щодо створення моделі формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, уточнено поняття здоров'язберігаюча компетентність, визначено її сутність, компоненти та психолого-педагогічні чинники.

Ключові слова: компетентність, здоров'язберігаюча компетентність, модель, студент, сутність.

Abstract

In this article the theoretical conditions and factors concerning the creation of a model for the formation of the health of students' competence are defined, the concept of health preserving competence is specified, its essence, components and psychological and pedagogical factors are determined.

Keywords: competence, health preserving competence, model, student, essence.

Вступ

Навчання у вищому технічному навчальному закладі – це специфічна розумова діяльність, яка спрямована на опанування знаннями, практичними навичками і вміннями, що відповідають вимогам майбутньої професійної праці. У зв'язку з цим, крім високого рівня професійної підготовки, до фахівця висувається ряд вимог, серед яких високий рівень фізичної підготовленості, відповідні психофізіологічні якості, стійкість до стресу, емоційна стабільність тощо. Соціально-економічні умови, що склалися на теренах України в теперішній час, наслідки світової кризи, недосконала політика у сфері забезпечення медицини та захисту населення України, накладає додаткові вимоги до фахівців технічних спеціальностей. Здоров'я стає соціально значущою категорією в ієрархії цінностей на ринку праці. Наразі від фахівця вимагають спроможність протистояти важким умовам праці. Усе це спричинює необхідність формування у студентів вищих технічних навчальних закладів компетентності здоров'язбереження.

Кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів виконують відповідальне завдання по організації занять якісно нового рівня з метою фізичної підготовки студентів для подальшої життєдіяльності в умовах нових комп'ютерних технологій та інновацій науково-технічного прогресу.

Однак реалізувати державне завдання по оздоровленню студентів лише через організовані форми занять, а це 2-4 години на тиждень, дуже важко.

Навчання у ВНЗ повинно бути організоване так, щоб не тільки надавати студенту деяку суму знань, навичок та вмінь, але й навчити набувати їх самостійно. Сучасний студент повинен бути комунікабельним, володіти самостійністю мислення, гарними знаннями у рішенні складних завдань та добре фізично розвиненим, адже реалії сьогодення вимагають не лише конкурентоспроможності з фахових знань, але і здатності підтримувати високий рівень працездатності протягом багатьох років. У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується «піками» розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску, насичення крові киснем тощо). В період 17-22 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. До цього часу завершується формування того співвідношення топографії сили різних м'язових груп, яке типове для дорослих людей. Одночасне збільшення максимальних показників сили (на 1 кг маси тіла), швидкості рухів і інших показників свідчить про те, що активно розвиваються рухові властивості.

Разом з тим, у зв'язку з інтенсивністю фізичного розвитку, а також недостатністю досвіду управління собою, процеси зрушення звичайно переважають над процесами гальмування. В цей період завершується формування вегетативних функцій, організм зберігає відносну працездатність, загальний високий рівень функціональної активності.

Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму, протягом якого необхідно сформувати у них здоров'язберігаючу компетентність - сукупність знань, умінь і навичок здорового способу життя, необхідних для ефективної здоров'язберігаючої діяльності. Студенти в цей період мають більші можливості для

напруженої навчальної праці. У зв'язку з цим заняття з фізичного виховання та формування здоров'язберігаючої компетентності стають для них важливим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання й оволодіння професією.

Результати дослідження

Компетентність та здоровий спосіб життя в системі освіти займають провідне місце серед найважливіших факторів забезпечення життєдіяльності кожної людини. Однією із складових компетентності, які відносяться до проблеми збереження та зміцнення здоров'я людини, науковці виділяють *компетентність здоров'язбереження* (І. Кубенко [1], Л.Грицюк [2], А.Хуторський [3], І.Зімня [4], Д.Воронін [5], Л.Сохоць [6], В. Омеляненко [7]).

На думку Тамарської Н.В. та співавторів, суть поняття здоров'язберігаюча компетентність проявляється у проведенні профілактичних заходів і застосування здоров'язберігаючих технологій людьми, які знають закономірності процесу здоров'язбереження [8, с.11].

В процесі дослідження виявлено, що суть поняття «здоров'язберігаюча компетентність» досліджена недостатньо, оскільки це поняття виникло відносно недавно у контексті компетентнісного підходу, який започатковано в Америці у 70-х роках ХХ століття, а також немає однозначного визначення даного терміну.

За Д.Є.Вороніним здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням. Формування у студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців [5, с.28].

І.А. Анохіна розглядає здоров'язберігаючу компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих [9, с.25].

Однак, як відомо, для вирішення бід-яких завдань, які виникають в процесі людської діяльності зазвичай виділяють наступні структурні компоненти: цільовий, потребнісно-мотиваційний, змістовий, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий, контрольно-регуляційний і оцінювально-результативний.

На основі цього, можна вважати доцільним розглянути в нашому дослідженні *здоров'язберігаючу компетентність* студентів технічного ВУЗу, як взаємодію цільового, мотиваційно-ціннісного, змістово-операційного, програмно-орієнтованого, емоційно-вольового, діяльнісного й оцінювального компонентів.

Спираючись на дослідження Д.Є. Вороніна [5], спробуємо дати визначення компонентам здоров'язберігаючої компетентності.

Таблиця 1. Компоненти здоров'язберігаючої компетентності

Цільовий компонент	відображає те, наскільки студент розуміє поставлене перед ним завдання та його сприйняття. Цільові установки на здоровий спосіб життя дають можливість зрозуміти сутність і способи організації оздоровчої діяльності та впливають на її активізацію.
Мотиваційно-ціннісний компонент	характеризує ієрархію цінностей особистості в здоровому способі життя, ставлення студентів до цього явища, його вплив на життєві плани і професійну орієнтацію, задоволеність і незадоволеність від діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я
Змістово-операційний компонент	передбачає наявність у студентів системи знань і уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології; формування необхідних умінь і навичок ведення здорового способу життя.
Програмно-орієнтовний компонент	дає змогу скласти поетапну програму впровадження й дотримання здорового способу життя з урахуванням колективних та індивідуальних запитів студентів, а також відповідно до поставленої мети, яка орієнтує їх на активний, діяльний спосіб життя.
Емоційно-вольовий компонент	охоплює в основному психічну сферу життєдіяльності студентів: пробуджує інтерес, вольові зусилля та внутрішні спонукання до активної (насамперед рухової) діяльності, спрямованої на ведення здорового способу життя; виявляє сформованість морально-вольових якостей особистості (цілеспрямованість, наполегливість, силу волі), необхідних для досягнення поставленої мети й виконання життєво важливих програм.
Діяльнісний компонент	цей компонент характеризує повне введення у повсякденну життєдіяльність студентів елементів здорового способу життя. Він відображає ступінь включення особистості в цілісну систему здорового способу життя чи в окремі елементи здоров'язбереження, а також готовність студентів до пропаганди здорового способу життя серед знайомих та друзів.
Оцінюючий компонент	виявляє емоційну оцінку результатів упровадження здорового способу життя, ступінь задоволення ним, допомагає підвести певні підсумки й коригувати на цій основі окремі елементи здорового способу життя. Регулярне оцінювання викладачами, батьками, близькими людьми знань, умінь і навичок здорового

	способу життя дає можливість не тільки відмічати успіхи вихованців, а й виявляти недоліки у формуванні здоров'язберігаючої компетентності. Крім того, оцінка стимулює студентів до пізнавальної діяльності, сприяє формуванню відповідальності за свій спосіб життя [10, 11]. Таку ж саму роль виконує і самооцінка студентів.
--	--

Вчені Д.Е.Касенок [10], Л.І.Альошина [11], Г.І.Власюк [12], Г.П.Голобородько [13], О.Д.Дубогай [14], Ю.В.Кінкадзе [15], Кириченко Т.Г. [16] вважають, що перелічені компоненти існують не окремо один від одного, а тісно взаємопов'язані між собою й постійно взаємодіють, утворюючи єдину **структуру здоров'язберігаючої компетентності студентів**. Поставивши перед собою мету вести здоровий спосіб життя (цільовий компонент), студент розпочинає читати спеціальну літературу, консультуватися зі спеціалістами, тобто набуває певних знань (змістово-операційний компонент); формується певне ставлення до даного явища, і поставлена мета в життєдіяльності студента набуває особистісного значення (мотиваційно-ціннісний компонент). Для досягнення поставленої мети складається індивідуальна чи групова програма ведення здорового способу життя (програмно-орієнтовний компонент).

Виконуючи одне із завдань, студент може ставити й супровідні цілі (цільовий компонент), підвищувати рівень знань (змістово-операційний компонент), підвищувати рівень своєї діяльності (діяльнісний компонент). Оцінний компонент існує паралельно з усіма попередніми, оскільки дає змогу підводити певні підсумки діяльності студента з впровадження здорового способу життя.

Якщо говорити про здоров'язберігаючі технології сьогодні, то слід розуміти їх як: сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методики навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм); повноцінний і раціонально організований руховий режим.

Сутність здоров'язберігаючих технологій проявляється в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють підтримувати нинішній стан студентів, формувати високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості", поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [17].

Аналіз проблем, які пов'язані з психологічними чинниками особистості вказує на те, що здебільшого вони беруть свій початок з дитинства. Відповідальним періодом у формуванні психічного здоров'я є період навчання у початковій школі. Це час значних функціональних перебудов, підвищення чутливості організму до дії факторів зовнішнього середовища. Ситуація, яка склалася у сфері освіти, характеризується інтенсифікацією процесу навчання, значними обсягами навчальних навантажень, не підкріплених системою оздоровчих заходів. Велике навчальне навантаження створює серйозні перешкоди для реалізації вікових біологічних потреб організму в руховій активності. Для значної частини підлітків навчальні програми є надмірно складними, що погіршує їх психічне здоров'я.

Дослідники зазначають, що піклуватись про психічне здоров'я людини слід з ще дитинства. Однак здебільшого з цією проблемою стикаються підлітки віком від 17 до 22 років, тобто студентство, а це потребує знання чинників, що здійснюють вплив на його формування.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудливість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я студента складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Воно пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Існує ряд життєвих навичок, які сприяють духовному та психічному здоров'ю студентів. До них можна віднести: самоусвідомлення та 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); аналіз проблем і прийняття рішень (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибирати оптимальні рішення); визначення життєвих цілей та програм (уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і 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 та тренування волі (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться: - наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту; формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я; забезпечення матеріально-просторового середовища для

організації виховної та оздоровчої діяльності; наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому способі життя студентів і педагогів; практична задіяність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчій діяльності; наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя; високий рівень активності студентів у виховній та оздоровчій роботі; практична реалізація змісту оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті; особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового способу життя.

Педагог інформує студентів про можливості ВНЗ в цьому напрямі, бере участь із ними в різних заходах, підтримує їх в реалізації здорового способу життя. Вибір форм і методів організації діяльності студентів на етапі збагачення відповідними знаннями включає консультації педагога, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, позанавчальних формах роботи, що сприяє їх залученню до здоров'язберігаючої діяльності, прояву активності й самостійності в організації власного здорового способу життя. Застосування педагогічних умов особистісно зорієнтованого виховання студентської молоді щодо залучення їх до цінностей фізичної культури здійснюється з метою ефективної організації змісту освіти з фізичного виховання, що спрямовані на створення найсприятливішого середовища навчання й забезпечення опанування студентами змісту навчання на підставі обміну змістом, індивідуальними здібностями, способами навчання та особистісного саморозвитку.

Дотримання педагогічних умов особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання студентів передбачало посилення до них уваги як до особистостей з урахуванням їхніх можливостей й потреб. Основним завданням педагогічних умов організації обов'язкових занять з фізичного виховання є створення позитивної мотивації занять фізичною культурою й спортом. При цьому велику увагу приділяють створенню позитивного емоційного клімату на навчальних заняттях, розвитку інтересу до фізичної культури й спорту, формуванню мотивів і навичок самостійно займатися фізичними вправами. Мотивація знаходить своє вираження у спонуканні студентів до дії, в мобілізації їх внутрішньої енергії, спрямованості дій та вчинків. Важливою педагогічною умовою залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури є вдосконалення змісту обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання [18].

Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості й рухової активності – важливі умови забезпечення всебічного й гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі студентської молоді. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві й пов'язані з ними інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання й виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини.

Здійснивши аналіз літературних джерел в яких підіймалося питання щодо теоретичного обґрунтування особливостей психолого-педагогічних умов ефективного виховання у студентської молоді здоров'язберігаючої компетентності дає можливість стверджувати, що складання і впровадження програми здорового способу життя неможливі без вияву студентами свого характеру і докладання емоційних зусиль (емоційно-вольовий компонент). Це сприяє більшому самопізнанню і самовдосконаленню особистості студента. При досягненні певних успіхів студент може переходити до розв'язання складніших завдань, до набування якісно нових знань (змістово-операційний компонент), ставити нові цілі (цільовий компонент), об'єктивно оцінювати власні вчинки й дії (оцінний компонент).

Висновки

Отже, як бачимо з аналізу педагогічних досліджень та практичного досвіду науковців, інтерес до питань пов'язаних із здоров'язберігаючою компетентністю постійно зростає, однак, все одно залишається проблема з її формуванням. Це пов'язано в першу чергу з відсутністю загальноновизнаного розуміння здоров'язберігаючої компетентності. По-друге, недостатня розробленість теоретико-педагогічних основ та методико-технологічного аспекту, відсутність науково-практичних рекомендацій, методик формування здоров'язберігаючої компетентності у студентів. Здоров'язберігаючий простір, як поле діяльності, є особливим чином організованою системою, яка спрямована на досягнення мети професійної діяльності майбутнього спеціаліста із забезпечення збереження та відновлення здоров'я учасників здоров'язберігаючого простору.

Таким чином, враховуючи те що в поняття «компетентність» закладено глибокі знання певної науки, то під здоров'язберігаючою компетентністю ми розуміємо інтегральну якість фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я свого та здоров'я оточуючих. Здоров'язберігаюча компетентність є необхідною рисою сучасного студента, котрий навчається в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя тощо.

Виходячи з цього, студент-інженер, як активний учасник збереження здоров'я на державному, суспільному та особистісному рівнях повинен набути здоров'язберігаючої компетентності, яка є необхідним складником професійної підготовки майбутнього спеціаліста. Із цієї проблеми напрацьовано багатий теоретичний матеріал, і в той же час практично не розроблена система впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес вищої школи.

Проблема формування здоров'язберігаючої компетентності студентів є актуальною та доцільною. Без її розв'язання неможливо значною мірою націлити студента на вибір активної життєвої позиції, сформувати

звичку до систематичної рухової активності й у цілому знизити захворюваність. Тому важливим і своєчасним є вивчення й розв'язання проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання.

В подальшому дослідженні проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, ми плануємо розробити модель формування здоров'язберігаючої компетентності студентів технічного ВУЗу на прикладі Вінницького національного технічного університету

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кубенко І.М. Що таке компетентність і як її розуміють у світі//” Теорія та методика управління освітою ”, вип. №1, 2010р.
2. Л. К. Грицюк , А. В. Лякішева Формування здоров'язберігаючої компетентності в майбутніх соціальних педагогів.- Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки,; Професійна освіта. 13, 2010.
3. Хуторской А.К. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.К. Хуторский // Народное образование. – 2003. - №2.
4. Зимняя И.О. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования //Интернет журнал «Эйдос. – 2006. – 12 мая. <http://www.eidos.ru/journal/2006/0505.htm>
5. Воронін Д.С. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. С. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – с.25-28.
6. Сохонь Л.В. Життєва компетентність особистості: науково-педагогічний посібник / За ред. Л.В. Сохонь, І.Г. Єрмакова, Г.М. Несен. – К., 2003. – 520 с.
7. Омеляненко В.Г. Здоров'язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури // Професійні компетенції та компетентності вчителя (Матер. регіон. наук.-практ. сем.). – Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 127-130.
8. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект): Учебно-методическое пособие для учителя/ Тамарская Н.В., Русакова С.В., Гагина М.Б. – Калининград: Изд-во КГУ, 2002. – 31 с.
9. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И.А.Анохина. - Ульяновск: УИПК-ПРО, 2007. — 80 с. — (Серия «Здоровый ребенок»; вып. 2).
10. Касенко Д.Э. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников: Дисс. канд. пед. наук. - Витебск, 1998. - 141 с.
11. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Волгоград, 1998. - 20 с.
12. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: Дис. канд. пед.наук. - К., 1995. - 191 с.
13. Голобородько Г.П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: Дис. канд. пед. наук. - Х., 1997. - 241 с.
14. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. - К.: Молодь, 1985. - 111 с.
15. Кинкадзе Ю.В. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры: Дисс. канд. пед. наук. -Тбилиси. 1990. - 221 с.
16. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя у студентів педагогічних вузів: Дис. канд.пед.наук. - К., 1998. - 198 с.
17. Закопайло С. А. Формирование здорового образа жизни и ее ценностей у старшеклассников: методические рекомендации / С. А. Закопайло. – Переяслав-Хмельницкий: "Буклет", 2001. – 58 с.
18. Подгорная О. Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно- ориентированного образования.: дис... кандидата педагогических наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / О. Е. Подгорная. - Тирасполь, 2010. - 211 с

Овчарук Василь Володимирович — старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Ovcharuk Vasyly V. — Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.