

УДК: 796.011.3

Степанова Ирина, Дутко Тарас, Бенько Елена  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
Дніпровський національний університет залізничного транспорту  
імені академіка В. Лазаряна  
(Дніпро, Україна),  
Криворізький природничо-науковий ліцей  
(Кривий Ріг, Україна)

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Анотація.** У статті розглянуто актуальні проблеми освіти, що потребують інноваційних підходів до вирішення питання збереження та зміцнення здоров'я молоді; визначені структурні компоненти змісту фізичного виховання в закладах освіти та шляхи формування здоров'язберігаючих компетентностей молоді в процесі занять фізичною культурою і спортом, які спрямовані на формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, усвідомлення цінностей здоров'я та вироблення позитивної моделі поведінки.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь, здоров'язберігаючі компетентності, фізичне виховання.

Степанова Ирина, Дутко Тарас, Бенько Елена  
Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта,  
Днепропетровский национальный университет железнодорожного транспорта  
имени академика В.Лазаряна  
(Днепр, Украина),  
Криворожский естественно-научный лицей  
(Кривой Рог, Украина)

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Аннотация.** В статье рассмотрены актуальные проблемы, требующие инновационных подходов к решению вопроса сохранения и укрепления здоровья молодежи; определены структурные компоненты содержания физического воспитания в учебных заведениях и пути формирования здоровьесберегающих компетентностей молодежи в процессе занятий физической культурой и спортом, направленных на формирование личностных установок на здоровый образ жизни, осознание ценности здоровья и выработки позитивной модели поведения.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, молодежь, здоровьесберегающие компетентности, физическое воспитание.

Stepanova Iryna, Dutko Taras, Benko Olena  
Prydniporsk State Academy of Physical Culture and Sport  
Dniprovsk National University of Railway transport  
named after Academician V. Lazaryana  
(Dnipro, Ukraine),  
Kryvyi Rih science and technology lyceum  
(Kryvyi Rih, Ukraine)

## FORMATION OF HEALTH PROMOTION CORE COMPETENCIES IN THE YOUTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

**Annotation.** *The article examines actual problems of education that require innovative approaches aimed to preserve and strengthen youth health. The article defines structural components of the content of physical education in educational institutions, ways of forming health promotion competences in young people in the process of physical education and sports aimed at the formation of personal attitudes at healthy lifestyle, awareness of the values of health and the development of a positive behavior model*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, youth, health promotion, healthcare, physical education.*

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Установка на здоров'я і здоровий спосіб життя не з'являється у людини сама собою, а формується в результаті певного педагогічного впливу, ось чому в структурі здоров'язберігаючого забезпечення життєдіяльності важливого значення набуває педагогічний компонент, сутність якого, на думку Т.Ю. Круцевич, полягає в навчанні здоров'ю з самого раннього віку [4].

Система освіти є однією з найбільш важливих структур, яка закладає основи здорового способу життя, тим самим, сприяючи збереженню психічного, фізичного і морального здоров'я молодого покоління, відповідно, і нації в цілому [3, 4].

Одним з інтегральних показників, що визначають культурний потенціал країни, є рівень здоров'я молоді, отже, сучасні стратегії освіти повинні бути спрямовані на зниження рівня захворюваності та здоров'язбереження всіх суб'єктів освітнього процесу [5].

Проблема зростання захворюваності за період навчання в закладах освіти в даний час залишається однією з гострих і невирішених.

Рішення її має здійснюватися в рамках всіх предметних дисциплін, але головна роль відводиться предметної області «Фізична культура» [3, 4].

Сучасне фізичне виховання в навчальних закладах характеризується пріоритетом спрямованості на формування рухових умінь і навичок з метою досягнення комплексу фізкультурних нормативів, викладачами недостатньо впроваджуються в освітній процес технології здоров'язбереження, спрямовані на формування у молоді потреби в здоровому способі життя [1, 5].

У зв'язку з цим актуальним стає питання формування у молоді здоров'язберігаючих компетентностей в процесі занять фізичним вихованням.

**Метою** нашого дослідження є визначення шляхів формування здоров'язберігаючих компетентностей у молоді в процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання молодого покоління. Молодь значно раніше інших категорій населення відчуває наслідки деформації суспільства, гостро переживає свою соціальну незахищеність, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення освітнього процесу, стану здоров'я молоді, який погіршується з кожним роком вимагає зміни у ставленні системи освіти до цієї проблеми [4, 5].

Суспільству потрібна здорова молодь, яка готова до включення в подальшу життєдіяльність, здатна практично вирішувати поставлені перед нею професійні та життєві проблеми [2]. Тому, на нашу думку, слід застосовувати компетентнісний підхід збереження здоров'я молоді. Застосування цього підходу забезпечить становлення, розвиток та вдосконалення молодого покоління.

Відомо, що в переліку сучасних ключових компетентностей знаходиться і здоров'язберігаюча. Здоров'язберігаюча компетентність розуміється як цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [4, 5].

Фізичне становлення й розвиток особистості молоді спонукає до перегляду й перебудови організаційно-методичних основ і змісту фізичного виховання.

В якості структурних компонентів змісту фізичного виховання щодо формування здоров'язберігаючих компетентностей ми виділили:

*навчально-пізнавальний компонент* (зміст якого утворюють: вміння ефективно організовувати освітню діяльність з точки зору розподілу навантажень і відпочинку; формування умінь здоров'язбереження засобами фізичного виховання; розвиток навичок складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм; оволодіння раціональними способами обробки інформації щодо збереження здоров'я);

*інформаційний компонент* (зміст якого утворюють: вміння аналізувати інформацію про шкоду та користь здоров'ю; знання небезпеки куріння, алкоголізму, наркоманії; знання норм здорового способу життя, правил поведінки в екстремальних ситуаціях; інформаційна грамотність у питаннях здоров'я);

*когнітивний компонент* (зміст якого утворюють: система знань про здоров'я і його складові, здоровий спосіб життя, фізичний стан, способи оздоровлення і підвищення резервів здоров'я засобами фізичного виховання);

*ціннісно-смысловий компонент* (зміст якого утворюють: ціннісні орієнтації на здоров'я; формування у молоді звичок здорового способу життя, творчого оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів та форм занять фізичною культурою і спортом);

*емоційно-вольовий компонент* (зміст якого утворюють: відповідальне і позитивне ставлення до власного здоров'я; наполегливість в досягненні мети щодо збереження, зміцнення і формування свого здоров'я та покращення фізичного стану);

*діяльнісно-практичний компонент* (зміст якого утворюють: систематичні заняття фізичними вправами в різних формах роботи, щодо фізичного вдосконалення та покращення свого здоров'я, самостійність в здоров'язбереженні; здатність до переносу досвіду здоров'язбереження в повсякденну практику).

Всі компоненти структури формування здоров'язберігаючих компетентностей молоді взаємопов'язані, і це явище динамічне [1, 3, 5]. Здоров'язберігаючі компетентності молоді включають в себе компоненти, спрямовані на збереження, зміцнення та підтримку їх здоров'я.

Формування у молоді здоров'язберігаючих компетентностей передбачає наявність комплексу сформованих навичок, до яких належать:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю - навички раціонального харчування; навички рухової активності; санітарно-гігієнічні навички; режим праці та відпочинку.

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю - навички ефективного спілкування; навички розуміти потреби і проблеми у фізичному вдосконаленні себе та інших людей; уміння допомагати підтримувати здоровий спосіб життя; навички розв'язування конфліктів поглядів і інтересів у виборі видів рухової активності; навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; навички взаємодії у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю: уміння реально оцінювати свої фізичні здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей; навички аналізувати проблеми у стані здоров'я і причини їх виникнення; навички приймати оптимальні рішення; уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свій режим дня та рухову активність; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; навички самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; мотивація успіху та досягнення мети; розвиток наполегливості та працьовитості.

Велику увагу необхідно приділяти різноманітним формам роботи з фізичного виховання для молоді щодо формування здоров'язберігаючих компетентностей: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня; групові заняття та масові фізкультурні заходи; гуртки загальної фізичної підготовки та секції з видів спорту, для спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я, бесіди з участю медичних працівників та спортсменів, тематичні вечори, круглі столи, виховні години, лекції, вечори запитань і відповідей, зустрічі з працівниками різних служб, збори по виконанню програми формування навичок здорового способу життя.

**Висновки.** В переліку сучасних ключових компетентностей знаходиться і здоров'язберігаюча компетентність, основою якої є усвідомлення пріоритету здоров'я, турбота про свій фізичний стан, що є необхідним фактором в житті людини.

Здоров'язберігаюча компетентність - суб'єктивний стан особистості, практична готовність молоді до здоров'язбереження, на базі сформованих фізичною культурою знань і умінь в напрямку збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я, формування здорового способу життя. Формування здорового способу життя за допомогою освіти

виокремлено як один з пріоритетних напрямків державної політики й розвитку освіти.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.
2. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ... канд.. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2007. 21 с.
3. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т.2. 448 с.
5. Формування здоров'язберезувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.) / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. 408 с.