

**Урсакі Олександр Володимирович,**  
*аспірант Глухівського НПУ ім. О. Довженка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальною в історії людства. Ідеї формування здорового способу життя беруть свої коріння зі стародавніх часів, коли суспільство потребувало фізично міцних і здорових людей, зокрема воїнів, здатних захищати суспільство.

Першою систематизацією уявлень про здоровий спосіб життя можна вважати стародавні пам'ятки – Веди, у яких викладено основні принципи поведінки, що є передумовою здорового способу життя.

Будь-яка професійна діяльність вимагає сформованості у фахівців здоров'язбережувальної компетентності, яку можна розглядати як один зі складників професійної компетентності [3, 5].

Формування здоров'язбережувальної компетентності особливо важливе для такої категорії молоді, як майбутні вчителі фізичної культури, оскільки сучасний фахівець фізкультурного профілю повинен мати не лише високий рівень професійної підготовки, а й міцне здоров'я.

Проблемі якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту приділяється велика увага в Законах України – «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017), Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року; у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року.

Різні її аспекти досліджували Ю. Бойчук, О. Дворнікова, А. Мітяєва, О. Соколенко, П. Рибалко, В. Успенська, С. Халайджі й інші. Науковці зазначають, що сучасний фахівець із фізичної культури має бути не лише висококваліфікованим професіоналом, а й мати високий рівень здоров'я.

У такому випадку фізична культура і спорт перетворюються на важливі чинники щодо забезпечення нормального функціонального стану організму, оптимальної інтелектуальної працездатності й формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей [6, с. 36].

Науковці трактують здоров'язбережувальну компетентність як «інтегральну, динамічну рису особистості, що виявляється у здатності організувати здоровий спосіб життя й регулювати здоров'язбережувальну діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати й реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції в різних, зокрема несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених і засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти негативному натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення» [2, 4]. Зазначається, що поняття «здоров'язбережувальна компетентність» також можна визначити як певний рівень медично-валеологічної грамотності, стан соціального благополуччя,

ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її діяльності й ставленні до самої себе, до інших людей, до природи [6].

Разом із тим здоров'язбережувальна компетентність передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, а й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням [2].

Оскільки невід'ємним компонентом здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців є спрямованість на збереження і зміцнення здоров'я, Д. Воронін зазначає, що її формування потребує наявності в студентів стійкої мотивації до здорового способу життя і здійснення здоров'язбережувальних заходів [3, с. 9].

Під здоров'язбережувальною компетентністю розуміється інтегральна якість фахівця, що забезпечує успішне збереження і зміцнення фізичного, соціального, психічного й духовного здоров'я свого і здоров'я оточення. Вона забезпечує організацію здорового способу власного життя у фізичній, соціальній, психічній, духовній сферах й організацію своєї праці. Основним критерієм цієї компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.

Отже, поняття здоров'язбережувальна компетентність науковцями розуміється переважно як сукупність фізичних й інтелектуальних якостей людини, необхідних для самостійного й ефективного виконання завдань збереження здоров'я [7].

Зі здоров'язбережувальною компетентністю пов'язане поняття «здоров'язбережувальні технології». Т. Бойченко зазначає, що сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів задля поліпшення якості життя особистості; формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя; забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості» [1; с. 40–43].

Як було обґрунтовано вище, здоров'я є основною життєвою цінністю, що входить до системи ціннісних орієнтацій людини й регулює її життєдіяльність. Можливості кожної людини свідомо зберігати й підтримувати своє здоров'я визначаються способом її життя. Разом із тим розумна організація життя вимагає не лише відповідних знань й умінь, а й певної мотивації. З огляду на висловлене, можна зробити висновок, що формування здоров'язбережувальної компетентності потребує розвитку відповідних мотивів, цінностей і переконань. У такий спосіб, одним із компонентів здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури є аксіологічний компонент, що виявляється в усвідомленні цінності здоров'я та необхідності його збереження, у турботі про своє здоров'я та здоров'я інших людей, у мотивації до збереження здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Бойченко Т. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Профтехосвіта*. 2009. № 1. С. 40–43.
2. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 357 с.
3. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 20 с.
4. Єдинак Г. [Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості.](#) *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 109–114.
5. Кісельов В.О., Рибалко П.Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2020. Вип. 3 (44). с. 63–70.
6. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. Журнал*. Суми, 2019. № 9 (93), С. 235–245.
7. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.