

DOI 10.31909/26168812.2019-(42)-4

УДК: 378.172/.178

Оксана БАШТОВЕНКО*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Стаття розкриває сучасне поняття здорового способу життя, його аспекти. Надається короткий аналіз сучасного стану здоров'я молоді України, основних складових здорового способу життя, напрямків, що стосуються укріплення здоров'я. В статті наводяться посилання на законодавчі акти, та державні заходи щодо проблем укріплення здоров'я населення, а також пропонуються шляхи впливу на формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів.

Сучасний етап формування здорового життєздатного покоління визначається соціальною політикою держав. Питання збереження здоров'я ніколи не втратить своєї актуальності. Серед всіх цінностей, що людина визначає за своє життя, найвагоміше місце займає її здоров'я та здоров'я її дітей. Все що стосується підтримки, зміцнення, застосування різних технологій спрямованих на збереження здоров'я, з давніх часів привертає увагу людства і до теперішнього часу є досить актуальним. Налагодити стосунки між урядом і особистістю через різноманітні громадські організації, навчальні заклади, структурні об'єднання, здійснювати Концепцію загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» повинен компетентний педагог, викладач. І, вразі готовності до ефективної професійної діяльності, ми зможемо розраховувати на здорове, успішне суспільство нашої країни.

Сучасна статистика досить сумна, оскільки свідчить про велику кількість соматичних відхилень, які придбані дітьми і студентами під час навчання. Здоров'язбережувальна компетенція, основа професійної підготовки вчителів, проблема першочергової важливості вищої освіти сьогодення. Суспільство потребує нового спеціаліста, здатного втілити практичний досвід у галузі здоров'язбереження. Саме компетентнісний підхід у підготовці майбутніх вчителів формує нові технології в освіті та вирішує суперечності між соціальним замовленням та недостатнім рівнем сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Ключові слова: стан здоров'я, здоровий спосіб життя, фактори ризику, компетентність, здоров'язбереження.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день немає більшої проблеми для країни ніж зберегти здоров'я працездатного населення. Реальний шлях здійснення – через формування здорового способу життя у дітей та молоді. Ця проблема відноситься до ряду стратегічних, оскільки зниження фізичного потенціалу населення приведе до втрати базового трудового ресурсу і як наслідку – економічного спаду в країні. Як зробити, щоб здоров'язбереження стало складовою взаємних інтересів і взаємної відповідальності держави, суспільства і людини? Як підготувати людину до відповідальності за своє здоров'я, припинити безглузді закликання до відповідальності державні структури і суспільство? Знайти відповіді на ці питання повинні майбутні компетентні фахівці освіти, педагоги, що формуватимуть поняття про здоров'я людини як найбільшу цінність, протягом всього періоду дорослішання та становлення особистості дитини.

Аналіз останніх наукових досліджень. Здоров'я молоді знаходиться під пильною увагою науковців. Із залученням інформаційних технологій розглядали цю проблему в своїх публікаціях Ю.В. Антонова-Рафі, М. В. Єфіменко. Вивчала питання моніторингу

* Баштовенко О. – кандидат біологічних наук, доцент, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Україна, e-mail: osiabasht@mail.ru

соматичного здоров'я студенток навчальних закладів Харкова Максимова К. В. Питаннями моніторингу здоров'я також займалися П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева. Вони визначали стан здоров'я студентів ХНАУ з різним рівнем адаптації. Досліджували рівень здоров'я населення України на прикладі київської області В.М. Корнацький, В. М. Михальчук, Л. О. Дяченко. Смірнов К. М. визначив важливість моніторингу фізичного стану студентів на початковому етапі навчання з фізичного виховання.

Формуванню здоров'язбережувального напрямку приділяється не менш пильна увага. Оніщенко Н.П. визначає особливості здоров'язбережувальної педагогіки у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. Гінзбург В.Г., Татаровський В.О., Полішко Т.М., Кочерга О.Є., Севериновська О.В. наголошують на великій важливості щодо вирішення сучасних проблем формування здоров'я студентської молоді.

А набуття реальності висвітлюють дані «Щорічної доповіді...про стан здоров'я населення України» які говорять про інтенсивні темпи зростання всіх видів захворювань у дітей віком 7-14 та 15-17 років. Серед них найбільш інтенсивними темпами зростають хвороби ендокринної системи, хвороби кістково-м'язової системи, розлади психіки і поведінки, хвороби ока та його придаткового апарату. Поглиблене дослідження стану здоров'я сучасних школярів та чинників, що на нього впливають, проведеного фахівцями державної установи «Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України» виявило невтішні результати щодо здоров'я дітей за період навчання в школі¹.

Мета роботи. Тому метою нашої роботи став пошук шляхів оптимізації формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виховувати культуру здорового способу життя потрібно з народження². Для виховання здорових і щасливих дітей передусім треба надати їм передумови успішної соціалізації. Чому ми не можемо врахувати досвід таких країн, як Японія, Швеція, Франція, Італія та ін., де кількість довгожителів вражаюча, причому люди не просто доживають до 100 і більше років, а є психічно і фізично сильними та соціально успішними? Як зробити так, щоб людина, незважаючи на вік, відчувала себе потрібною, повноцінною та необтяжливою для себе та інших? В теперішній час в Україні – більше вмирає, ніж народжується, середня тривалість життя 60-70 років, кількість захворювань населення – критична, ринок ліків – процвітає, підрастаюче покоління потопає в шкідливих звичках і залежностях, генофонд погіршується, і цей список причин і наслідків можна ще довго продовжувати³.

Основи державної молодіжної політики в незалежній Україні були закладені прийняттям Верховною Радою України Декларації «Про загальні засади державної молодіжної політики в Україні» (1992) і Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» (1993 р.). У них розглянуті аспекти розвитку і захисту інтелектуального потенціалу молоді, поліпшення умов і створення гарантій для здобуття молоддю освіти, спеціальної професійної підготовки та перепідготовки; забезпечення зайнятості молоді, її правового захисту з урахуванням економічних інтересів, професійних і соціальних можливостей суспільства; створення умов для оволодіння духовними і культурними цінностями українського народу та для безпосередньої участі молодих людей в їх відродженні і розвитку, охорони і оздоровлення зовнішнього середовища; формування у молоді почуття національної гордості, патріотизму, готовності захищати суверенітет України; охорона здоров'я молоді, формування у неї глибокої потреби в духовному і фізичному розвитку, здійсненні інших заходів, які забезпечували б збереження і зміцнення генофонду народу України.

¹ Романова Н. Ф. (2010) *Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді*, Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду, К. : Пульсари, С. 39-48.

² Там само

³ Там само

З метою поліпшення здоров'я населення, зокрема, дітей та молоді, в Україні щорічно приймається десятки важливих документів та доповнень в цій сфері. На захист здоров'я мобілізуються дії всіх секторів суспільства, включаючи соціальну та економічну сфери. На збільшення доходів і підвищення економічної активності громадян, зростання ефективності соціальної підтримки найуразливіших груп населення, націлена Стратегія подолання бідності, концепція Державної програми «Здорова дитина» на 2008-2017 р.р.

Та якщо здоров'я української дитини не стане справжньою суспільною цінністю, а сім'я – пріоритетом державної політики, ми втратимо саму важливу складову у визначенні здоров'я – соціальне благополуччя, що є необхідною умовою вирішення задачі по всебічному оздоровленню нації.

Головна причина в тому, що у нас немає культури здорового способу життя нації і розуміння важливості збереження здоров'я. Можна перекласти провину на державу, політиків, економічну ситуацію, щоб виправдати свою бездіяльність. Але все буде марним, якщо кожна людина не почне з себе, своєї сім'ї, своїх дітей.

Давно відомо, що здоров'я людини на одну чверть залежить від спадковості, ще на одну – від стану навколишнього середовища, одну десяту – від рівня охорони здоров'я та більш ніж на половину – від способу життя⁴. Спосіб життя буває різний. Та мова іде про здоровий спосіб життя. Він не успадковується та до нього не примушують. Він повинен стати звичайним, буденним, навіть непоміжним, це єдиний спосіб, що дозволить спочатку успішно вирости та знайти своє місце в суспільстві, визначити стратегію свого життя, досягти максимального успіху.

Що ми розуміємо під здоровим способом життя? Це питання для багатьох є неоднозначним. Та вже ні у кого не виникне сумніву в тому, що комплекс оздоровчих заходів для забезпечення гармонійного розвитку і зміцнення здоров'я здатний підвищити працездатність людей, продовжити їх творче довголіття. Деякі люди ідуть іншим шляхом – дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Дотримуються правил вживання здорової і різноманітної їжі, в яку потрібно включати більше фруктів і овочів. Адже, чим різноманітніше харчування, тим більша ймовірність, що в нього увійдуть всі необхідні поживні речовини. Активний спосіб життя, не викликає передчасне старіння і ризик серцево-судинних захворювань. Люди з нормальною вагою в рекомендованих межах мають менший ризик цукрового діабету, гіпертонії, артриту і серцевих захворювань. Але у людей з недостатньою масою тіла знижена опірність інфекціям. Можливість справитися з повсякденними стресами, згубними звичками до паління і алкоголю дає шанс для щасливого майбутнього⁵. Реалізувати ці завдання дозволить впровадження здоров'язбереження як складової освітнього середовища, через виховання здоров'язберігаючої компетенції із залученням кваліфікованих педагогів.

Культурологічний підхід має величезний потенціал у розвитку і формуванні здоров'язберігаючих компетенцій. Визначення поняття здоров'я з позицій підходу – це бачення його змісту крізь призму категорії культури, що відбиває сукупність матеріальних і духовних цінностей. Культура завжди звернена до людини, вона створюється для блага людей. Процес її передачі розкриває наступність традицій, що йдуть з покоління в покоління. А розвиток культури завжди передбачає і розвиток самої людини.

Тоді «здоров'я» розглядається в наступних аспектах:

- здоров'я як нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації;
- здоров'я як динамічна рівновага організму і його функцій з навколишнім середовищем;
- здоров'я як здатність до адаптації;

⁴ Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічної ситуації та результати діяльності системи охорони здоров'я України (2017) МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», К., 516 с.

⁵ Круцевич Т.Ю. (2012) *Теорія і методика фізичного виховання*, Том 1, К.: Олімпійська література, 392 с.

• здоров'я як повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, що дозволяє людині реалізовувати принципи єдності організму, саморегуляції всіх його органів, систем і активно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Доцільно виділяти п'ять таких якостей: рівень і гармонійність фізичного розвитку; резервні можливості основних фізіологічних систем, пов'язаних з віковими та фенотипічними особливостями організму; рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності організму; наявність (відсутність) хронічного захворювання, вади розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

З позицій медико-фізіологічної науки поняття «здоров'я» слід трактувати як здатність організму адаптуватися до умов зовнішнього середовища, а «хвороба» – як результат зриву адаптації⁶.

Вчені, аналізуючи проблеми здоров'я і здорового способу життя, викладені в сучасній педагогічній, психологічній, медичній літературі, стверджують, що цінність здоров'я є однією з базових якостей.

Іншими словами, здоровий спосіб життя – це стиль життєдіяльності, який відповідає віковим, статевим, спадково обумовленим здібностям організму людини, умовам його існування і орієнтований на культуру збереження, зміцнення і відновлення здоров'я, необхідного для виконання людиною особистісно і суспільно значущих функцій⁷.

Культура здоров'я, розглядається як частина загальної культури людини, що включає певний обсяг знань про різні аспекти здоров'я, способи його збереження і розвитку, стійкі сформовані мотивації і морально-вольові якості особистості, спрямовані на турботу про своє здоров'я, самореалізацію, а також формування умінь і навичок ведення здорового способу життя.

Формування культури здоров'я в освітніх організаціях реалізується за допомогою здоров'язберігаючої освіти як безперервного процесу навчання, виховання і розвитку, спрямованого на розвиток системи науково обґрунтованих знань і практичних умінь, поведінки і діяльності, що забезпечують ціннісні ставлення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Таким чином, формування здоров'язберігаючої компетенції розуміється як інтегративна особистісна якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я та організації здорового способу життя, валеологічного мислення, накопичення досвіду застосування валеологічних знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя, розвитку всіх компонентів валеологічної свідомості. Формування культури здоров'я відбувається в процесі освіти і виховання, в тому числі самовиховання⁸.

Оскільки освітні організації є найважливішою ланкою соціалізації молоді, вони здатні сприяти прояву і розвитку творчого потенціалу молодих людей і представляють собою місце, де серед інших цінностей повинна засвоюватися цінність здоров'я, формуватися мотивація на збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Майбутні компетентні педагоги повинні поставити перед собою головне завдання – допомогти підліткам і учнівській молоді усвідомити цінність здоров'я і значення здорового способу життя для сучасної людини, сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

⁶ Круцевич Т.Ю. (2012) *Теорія і методика фізичного виховання*, Том 1, К.: Олімпійська література, 392 с.

⁷ *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічної ситуації та результати діяльності системи охорони здоров'я України (2017)*, МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», К., 516 с.

⁸ Огністий А. (2002) *Актуальні проблеми підготовки вчителя-предметника до роботи з фізичного виховання*, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, Луцьк, С. 92-94.

У формуванні культури здоров'я значну роль відіграють такі напрямки освітнього процесу, як фізичне виховання (що сприяє формуванню фізичної культури), екологічна освіта (що сприяє творенню екологічної культури), духовно-моральне виховання, культурологічна освіта, а також біологічна, медико-гігієнічна і валеологічна освіта і виховання, що формують основи духовно-моральної, валеологічної, медичної культури людини⁹.

Формування культури здоров'я, виховання потреби вести здоровий спосіб життя – як складової здоров'язберігаючої компетенції, складний багатоетапний процес. Організація роботи освітнього закладу щодо формування цінності здоров'я та здорового способу життя повинна базуватися на таких основних принципах:

- цілісності: виховання основ здорового способу життя здійснюється в рамках єдиного процесу виховання і формування особистості;
- комплексності: залучення в сферу формування навичок здорового способу життя всіх основних компонент навчального закладу;
- безпеки: ретельний відбір інформації, що надається, виключення відомостей, які можуть провокувати його інтерес до поведінки, що руйнує здоров'я;
- вікової адекватності: зміст освіти базується на актуальних для конкретного віку потребах і цінностях і враховує реальні для даного віку чинники ризику;
- соціокультурної адекватності: облік властивих суспільству стандартів і норм поведінки, в тому числі звичаїв, традицій, пов'язаних зі здоров'ям.

Треба розглядати освітнє середовище як адаптивно-розвивальне і безпечне, яке повинно сприяти розвитку особистості при оптимальній психофізіологічній «вартості» даного процесу¹⁰.

Ефективним кроком для формування здоров'язбереження є застосування здоров'язберігаючих технологій в освіті, що спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної освіти: збереження, підтримку і зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в освітньому закладі.

Цілі здоров'язберігаючих технологій стосовно особистості майбутнього фахівця:

1) досягнення високого рівня реального власного здоров'я молодої людини, забезпечення її знаннями, вміннями, навичками, необхідними для ведення здорового способу життя;

2) виховання культури здоров'я як усвідомленого ставлення того, хто навчається до здоров'я і життя людини, що дозволяє людині самостійно і ефективно освоювати навички ведення здорового способу життя і безпечної поведінки¹¹.

Серед здоров'язберігаючих технологій, застосовуваних у системі освіти, є ті, що вирізняються своєю ефективністю, різними підходами до охорони здоров'я, методами і формами роботи.

Медико-профілактичні і медико-гігієнічні технології забезпечують збереження і покращення здоров'я під керівництвом компетентних спеціалістів навчального закладу відповідно до медичних вимог і норм, з використанням моніторингу здоров'я і розробкою

⁹ Огністий А. (2002) *Актуальні проблеми підготовки вчителя-предметника до роботи з фізичного виховання* // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, С. 92-94.

¹⁰ Romanova N. F. (2010). *Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni kak sovremennaya strategiya protivodeystviya sotsial'no opasnym boleznyam sredi detey i molodezhi [Formation of a healthy lifestyle as a modern strategy for dealing with socially dangerous diseases among children and young people] Protivodeystviye sotsial'no opasnym boleznyam: izucheniye ukrainskogo opyta Counteraction to socially dangerous diseases: the study of Ukrainian experience - Counteraction to socially dangerous diseases: the study of Ukrainian experience*, (pp.39-48). Kyiv [in Ukrainian].

¹¹ Maksimova Ye.V. (2017) *Monitoring sostoyaniya somaticheskogo zdorov'ya studentok 1 kursov vysshikh uchebnykh zavedeniy Khar'kova [Monitoring of the state of somatic health of students of the first courses of higher educational institutions of Kharkiv]*. Mizhnarodnyy naukovyy zhurnal Internauka - International scientific magazine Internauca, Vol.7, pp.30-34 [in Ukrainian].

рекомендацій по оптимізації особистісного здоров'я; організація профілактичних заходів в освітній установі; організація контролю і допомоги в забезпеченні гігієнічних умов.

Ефективне формування культури здоров'я можливо реалізувати в рамках позааудиторної діяльності згідно з варіативною частиною навчального плану.

Комплекс оздоровчих заходів забезпечуватиме гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення психічної стійкості, продовження активності¹².

Висновки та перспективи подальших досліджень. Досягнення високого рівня реального власного здоров'я майбутнього компетентного спеціаліста – педагога, що володіє знаннями, вміннями, навичками, необхідними для ведення здорового способу життя, дозволить виховати культуру здоров'я як усвідомлений стан, самостійної і ефективної реалізації навичок ведення здорового способу життя для виховання майбутнього здорового покоління.

Перспективним є подальше дослідження здоров'язбереження як пріоритету державної соціальної стратегії суспільства в цілому. Але неможливо вирішити проблему тільки силами одного боку: держави або суспільства. Необхідна зацікавленість і взаємодія в цій державній справі громадських організацій, бізнес-сектора, всього громадянського суспільства і кожного з нас. Особливо важливою є участь вищих освітніх закладів, здатних об'єднати всі верстви суспільства щодо вирішення завдань поширення досвіду здорового і активного способу життя, розвитку масових видів спорту, зміцнення сім'ї, створення умов для духовного і фізичного розвитку особистості, відродження національних культурних традицій.

REFERENCES

Yezhegodnyy doklad o sostoyanii zdorov'ya naseleniya, sanitarno-epidemicheskoy situatsii i rezul'taty deyatelnosti sistemy zdravookhraneniya Ukrainy (2016). [Annual report on the health status of the population, the sanitary-epidemic situation and the results of the health care system of Ukraine]. *MZ Ukrainy, GU, UISI MOZ Ukrainy- Ministry of Health of Ukraine, state administration "UISD MOH Ukraine. Kyiv* [in Ukrainian].

Krutsevych T.YU. (2012) *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya* [Theory and Methodology of Physical Viking]. Vol 1, Kyiv: Olimpiys'ka literatura, 392 p. [in Ukrainian].

Maksimova Ye.V. (2017) *Monitoring sostoyaniya somaticheskogo zdorov'ya studentok I kursov vysshikh uchebnykh zavedeniy Khar'kova* [Monitoring of the state of somatic health of students of the first courses of higher educational institutions of Kharkiv]. *Mizhnarodnyy naukovyy zhurnal Internauka – International scientific magazine Internauca*, Vol.7, pp.30-34 [in Ukrainian].

Ohnisty A. (2002.) *Aktual'na problema pidhotovky vchytelya-predmetnyka do roboty z fizychnoho vykhovannya* [Actual problems of preparation of a teacher-subject for work on physical education]. *Fizyчне vykhovannya, sport ta kul'tura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi – Physical education, sports and health care in the modern society. Lutsk*, (pp. 92-94) [in Ukrainian].

Romanova N. F. (2010). *Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni kak sovremennaya strategiya protivodeystviya sotsial'no opasnym boleznyam sredi detey i molodezhi* [Formation of a healthy lifestyle as a modern strategy for dealing with socially dangerous diseases among children and young people] *Protivodeystviye sotsial'no opasnym boleznyam: izucheniye ukrainskogo opyta Counteraction to socially dangerous diseases: the study of Ukrainian experience – Counteraction to socially dangerous diseases: the study of Ukrainian experience*, (pp.39-48). Kyiv [in Ukrainian].

¹² Круцевич Т.Ю. (2012) *Теорія і методика фізичного виховання*. Том 1, Київ: Олімпійська література, 392 с.

Bashtovenko O. Formation of healthcare-saving competence of future teachers

The article reveals the modern concept of a healthy way of life, its aspects. A brief analysis of the current state of health of Ukrainian youth, the main components of a healthy lifestyle, and directions concerning the strengthening of health is given. The article refers to legislative documents, and state actions on problems of strengthening the health of the population. The ways of influencing the formation of health-saving competence of future teachers are offered.

The modern-day stage in the formation of a healthy, viable generation is determined by the social policy of states. The world community has already defined common views and requirements for the formation of health care through a number of documents and regulatory acts to promote the introduction of a healthy lifestyle. The issue of maintaining health will never lose its relevance. Among all the values that a person defines during his life, a significant place is occupied by his health and the health of his children. All that concerns the support, strengthening, the use of various technologies aimed at preserving health, has long attracted the attention of mankind and to even now has been highly relevant. A competent teacher, tutor, educator, coach has to establish relations between the government and the person through various public organizations, educational institutions, structural associations, to implement the Concept of the national target social program «Formation of a healthy lifestyle of young people of Ukraine». And when the pedagogues are ready for effective professional activity, we will be able to rely on a healthy, successful society of our country.

Health-preserving competence, the basis of professional training of teachers of physical education, is a problem of paramount importance of higher education nowadays. There is no motivation for activities related to the preservation of children's health in future teachers, they do not know and do not know how to use health-preserving technologies in the educational process, ignore the scientific organization of labor in the pedagogical process.

Key words: *health, healthy lifestyle, children, negative risk factors, health care.*