

УДК 37.091.39:614]:[378.04:796

DOI <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2024.102.15>

Согоконь О. А., Донець О. В.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Стаття присвячена актуальній проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців фізичної культури. Здоров'язбережувальна компетентність відкриває нові можливості для розвитку фізичної культури та підготовки фахівців у цій галузі. У даному дослідженні ми з'ясували, що фахівці фізичної культури, які володіють сучасними технологіями навчання та вміють їх ефективно використовувати, мають великі перспективи для професійного зростання та допомоги людям досягти своїх цілей у сфері здоров'я та фізичної досконалості. Здоров'язбережувальна компетентність фахівця фізичної культури – це ключова компетентність, що включає сукупність знань, умінь і навичок, які дозволяють спеціалісту ефективно здійснювати свою професійну діяльність, спрямовану на збереження, зміцнення та розвиток здоров'я вихованців.

Структура здоров'язбережувальної компетентності фахівця фізичної культури включає: поліфункціональність, що допомагає вирішувати проблеми здоров'язбереження молоді у просторі складових здоров'я (фізичній, соціальній, психічній та духовній); міждисциплінарність, що надає інформацію про здоровий спосіб життя в усіх ланках освіти, вивчає шляхи і засоби здоров'язбереження; багатовимірність, тому що розглядає сутність здоров'я людини як цілісний, багатомірний феномен. Ми з'ясували, що здоров'язбережувальна компетентність має усі ознаки ключової характеристики особистості фахівця фізичної культури через специфіку феномена здоров'я людини, тому що вона концентрує в собі усі характеристики соціальної, полікультурної, комунікативної компетентностей, спрямована на саморозвиток і самоосвіту, продуктивну й творчу діяльність.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, фахівець фізичної культури, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, поліфункціональність, міждисциплінарність, комплексний підхід.

Модернізація системи освіти в соціальному, економічному, духовному розвитку держави потребує підготовки фахівців нової генерації, які у своїй професійній діяльності будуть вміло застосовувати здоров'язбережувальні технології. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена глибинними змінами в системі й структурі вищої фізкультурної освіти та необхідністю входження державної освіти в Європейський освітній простір.

Фахівець ХХІ століття повинен здійснювати професійну діяльність на високих демократичних та гуманістичних засадах, сприяти задоволенню освітніх та культурних потреб, забезпечувати розвиток та самореалізацію творчої особистості, повинен стати конкурентоспроможним на ринку праці. У сучасній фізкультурній освіті постала гостра проблема недостатньої розробленості теоретико-педагогічних засад здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури, недостатня розробленість змістових і технологічних аспектів їх формування, що мають великий потенціал для покращення здоров'я сучасного покоління, формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя.

У сучасній освіті увага фокусується на формуванні гармонійно розвиненої особистості, де здоров'я є одним з ключових понять. Ми проаналізували нормативно-правові документи України (Закони «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Державну національну програму «Освіта» (Україна ХХІ століття), Національну доктрину розвитку освіти України в ХХІ столітті, Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та інші) та дійшли висновку, що держава надає пріоритетного значення здоров'язбереженню українців.

Зазначимо, що видатні педагоги Г. Апанасенко, Г. Ващенко, А. Макаренко, В. Сухомлинський підкреслювали важливість фізичної активності, доброзичливого психологічного клімату, правильного побудованого режиму харчування, що сприяє формуванню здорової особистості. Серед вітчизняних дослідників, які приділяють увагу професійній компетентності майбутніх фахівців виділяємо: О. Антонова, Н. Башавець, С. Бабюк, Н. Белікова, Д. Воронін, І. Гринченко, С. Гончаренко, Л. Іванов, Є. Кучерган, О. Омельчук, О. Овчарук, П. Рибалко, Д. Сафонов. В. Успенська, Т. Шаповалова. Однак, проаналізовані роботи зосереджують увагу на компетентнісному підході формування майбутнього фахівця в умовах закладу вищої освіти, тоді як наше дослідження зумовлене актуальністю здоров'язбережувальної компетентності як складової професійної діяльності фахівця фізичної культури.

Метою статті є теоретичне осмислення здоров'язбережувальної компетентності як складової професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури із визначенням її структури та компонентів.

«Компетентність» визначається як здатність та володіння необхідними знаннями, навичками, уміннями та особистісними якостями для успішного виконання завдань у певній області або сфері діяльності [2, с. 14]. Це поняття охоплює широкий спектр компонентів, включаючи розуміння контексту, взаємодію з оточуючим середовищем, ефективне вирішення проблем та адаптацію до нових ситуацій.

Здоров'язбереження в освітньому середовищі – це цілеспрямована діяльність, спрямована на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я юних вихованців. Це не просто відсутність хвороб, а комплекс заходів, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, її фізичних та психологічних можливостей.

Сучасна вчена Н. Башавець під здоров'язбережувальною компетентністю розуміє високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної діяльності, що характеризується глибокими знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними компетенціями. Вона супроводжується переконаністю у важливості організації власних здоров'язбережувальних дій, позитивним ставленням до них, умінням використовувати здоров'язбережувальні технології під час навчальної діяльності, самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку [1, с. 8].

Сутність здоров'язбережувальної компетентності полягає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберегти стан здоров'я, допоможуть покращити його та сформують навички здорового способу. Ми пропонуємо розглядати здоров'язбережувальну компетентність фахівців фізичної культури, як комплекс цілеспрямованих заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, що містить такі взаємопов'язані компоненти:

1. *Теоретичні знання* включають ґрунтовні знання з анатомії, біохімії, фізіології людини, біомеханіки, гігієни, основ здорового способу життя, фізіологічних основ фізичних вправ, медичних основ фізичної культури, психологічних аспектів здоров'я.

2. *Практичні вміння* включають планування та проведення занять з фізичної культури, спрямованих на збереження здоров'я; індивідуальний підхід до кожного учня з урахуванням його фізичного стану; контроль за фізичним навантаженням; вміння надати першу долікарську допомогу; пропаганда здорового способу життя серед учнів та їхніх батьків.

3. *Особистісні якості* фахівця фізичної культури направлені на відповідальність за здоров'я вихованців; комунікабельність і вміння працювати в команді; креативність і здатність до саморозвитку; емпатія і розуміння індивідуальних потреб учнів.

Отже, ми чітко визначили структуру здоров'язбережувальної компетентності, що включає взаємопов'язані компоненти: теоретичні знання, практичні вміння та особистісні якості. Сучасна молодь стикається з низкою викликів, які негативно впливають на її здоров'я. Здоров'я молоді – це інвестиція в майбутнє нації, тому формування здорового способу життя серед молоді є одним із пріоритетних завдань сучасного суспільства. Ми визначили ключові напрями здоров'язбережувальної роботи в загальноосвітніх закладах освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах:

1. Формування здорового способу життя, що включає пропаганду здорового харчування, фізичної активності, відмова від шкідливих звичок.

2. Оптимізація навчального процесу розглядає раціональне планування навчального навантаження, використання інтерактивних методів навчання.

3. Створення сприятливого психологічного клімату, що включає розвиток комунікативних навичок, профілактику стресу, створення атмосфери взаємоповаги.

4. Оновлення освітніх програм, інтеграція знань про здоров'я в навчальний процес, проведення профілактичних заходів.

5. Залучення сім'ї та громадськості, що включає залучення батьків до виховання здорових звичок у дітей, співпраця з громадськими організаціями.

Отже, для успішного вирішення проблеми здоров'язбереження молоді необхідний комплексний підхід, який включає зусилля держави, освіти, медицини, сім'ї та громадськості. Інвестуючи в здоров'я молоді сьогодні, ми забезпечуємо здорове майбутнє нації.

Ми пропонуємо здійснити цілеспрямовану роботу, щодо формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців фізичної культури:

1. Реформувати навчальні програми, пропонуємо зробити акцент на практичній підготовці, розвитку творчих здібностей та вміння адаптуватися до викликів сьогодення. Важливо включити модулі, присвячені здоров'язбереженню, психології спорту та інклюзивному фізичному вихованню.

2. Педагогічні кадри повинні постійно підвищувати кваліфікацію: забезпечити регулярне навчання фахівців фізичної культури новим методикам, технологіям та трендам у галузі фізичної культури. Важливо також розвивати їхні лідерські якості та вміння працювати в команді.

3. Створити сприятливе освітнє середовище, що включає обладнання навчальних закладів сучасним спортивним інвентарем, забезпечити умови для проведення різноманітних фізичних активностей, залучати до співпраці спортивні клуби та громадські організації.

4. Необхідно формувати здоров'язбережувальну культуру: виховувати у вихованців відповідальність за своє здоров'я, заохочувати їх до здорового способу життя та регулярних фізичних активностей.

При оволодінні здоров'язбережувальною компетентністю здобувачі вищої освіти засвоюють правила проведення моніторингу показників індивідуального розвитку, навчаються прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні корегувальні, реабілітаційні та психолого-педагогічні заходи, з метою забезпечення успішної навчально-тренувальної діяльності та покращення якості життя.

Сучасні технології відкривають нові можливості для навчання. Використання інтерактивних платформ, мобільних додатків, віртуальної та доповненої реальності дозволяє зробити навчально-тренувальний процес більш цікавим та ефективним. Модернізація підготовки фахівців фізичної культури є необхідною умовою

для формування молодого здорового покоління України. Інтеграція теорії та практики, використання інноваційних технологій та формування ключових компетентностей дозволять підготувати висококваліфікованих фахівців, здатних забезпечити якісне фізичне виховання молоді.

Ми пропонуємо у навчально-виховному процесі при підготовці фахівців фізичної культури використовувати інноваційні підходи та сучасні технології навчання:

1. Використовувати цифрові технології, платформи дистанційного навчання, мобільні додатки, симуляторів для моделювання навчальних ситуацій.

2. Залучати здобувачів освіти старших курсів до проектної діяльності, розробляти та реалізовувати власні проекти у галузі фізичної культури та спорту.

3. У навчальному процесі рекомендуємо використовувати міждисциплінарний підхід, застосовувати інтеграційний підхід при вивченні дисциплін медико-біологічного циклу та професійних дисциплін для комплексного розгляду проблем здоров'я.

4. Формування ключових компетентностей вимагають включення у навчальні програми практико-орієнтованих модулів, спрямованих на формування таких компетентностей, як критичне мислення, креативність, творчість, комунікативність, співпраця.

Ця розширена структура дозволить створити більш глибоке та всебічне дослідження, яке буде мати практичну значимість для вдосконалення системи підготовки фахівців фізичної культури.

Для розвитку здоров'язбережувальної компетентності фахівців фізичної культури ми рекомендуємо:

1. Постійно підвищувати кваліфікацію, проходити стажування (всеукраїнські, закордонні).

2. Регулярно брати участь у тренінгах, семінарах, конференціях різних рівнів.

3. У професійній діяльності використовувати інноваційні методики навчання.

4. Співпрацювати з досвідченими колегами, медичними працівниками та психологами.

5. Аналізувати власну професійну діяльність та постійно працювати над самовдосконаленням.

Висновки. Нами обґрунтована необхідність застосування комплексного підходу при підготовці фахівців фізичної культури, що включає оновлення навчальних програм із застосуванням навчальних дисциплін з цифрових технологій у фізичній культурі, організація практичних занять з використанням сучасного обладнання та програмного забезпечення, залучення представників фітнес-індустрії для проведення лекцій та майстер-класів, а також підтримка студентських проектів, пов'язаних з використанням здоров'язбережувальних технологій, що сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності.

Запропоновані рекомендації є лише основою для розробки комплексної програми здоров'язбереження. Їх конкретний зміст та форма можуть варіюватися залежно від вікової групи, соціального середовища та інших факторів. Отже, ми характеризуємо здоров'язбережувальну компетентність як складне інтегроване новоутворення, що поєднує професійний і педагогічний аспекти, змістовно і функціонально пов'язана з фізичним вихованням і культурою здоров'я, а також зумовлює сформованість позиції фахівця фізичної культури. При аналізі сучасних педагогічних досліджень, вивченні передового досвіду фахівців фізичної культури та власних спостережень ми дійшли висновку, що наразі зростає зацікавленість до формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Здоров'я підростаючого покоління знижується з кожним роком у зв'язку з активним використанням мобільних пристроїв, гаджетів та комп'ютерів. Ми акцентуємо увагу на підготовці фахівців фізичної культури зі здоров'язбережувальною компетентністю, які матимуть великий потенціал для підвищення інтересу до навчально-тренувального процесу, формування здорового способу життя молоді, створення сприятливого психологічного клімату, що сприятиме мотивації до систематичних занять фізичним вихованням та спортом підростаючого покоління. Формування здоров'язбережувальної компетентності – це тривалий процес, який вимагає постійної роботи над собою. Фахівець фізичної культури повинен бути не тільки вчителем (тренером), а й прикладом для наслідування.

Використана література:

1. Башавець Н. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту, реабілітації. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 1 (157). 2019. С. 7-11.
2. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Херсон, 2006. 20 с.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернігів. 2014. С. 94-98.
4. Дяченко-Богун М. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Вип. 16. С. 67-69.
5. Драгнев Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. 176 с.
6. Іванів І. Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. Вип. 1. 2023. С. 12-15.
7. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія. Харків, 2009. ХХІІІ № 1. С. 69-72.
8. Кубенко І. М. Що таке компетентність і як її розуміють в освіті. Додаток до електронного журналу. *Теорія та методика управління освітою*. Вип. № 1. 2010. С. 1-13.
9. Лук'янченко М. Теоретичні засади педагогіки здоров'я. *Проблеми гуманітарних наук*. Вип. 31. Філософія. 2016. С. 111.
10. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. *Український науковий журнал*. № 3. 2011. С. 318.

11. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх вчителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 227 с.
12. Оленів Д. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних ЗВО у процесі фізичного виховання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 163 № 7. С. 136-140.
13. Орєєва С. В., Хачатрян В. В., Лозенко Н. М., Відповідальність за власне здоров'я як домінуючий аспект здоров'язбереження студентів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2017. Вип. 1 (10). С. 102-107.
14. Титаренко В. М. Проблема здоров'язбереження учнів : сьогодення та досвід. *Молодий вчений*. № 5.3 (57.3). 2018. С. 66– 68.

References:

1. Bashavets N. (2019). Problema formuvannia zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti maibutnikh fahivtsiv fizychnoi kultury, sportu, reabilitatsii [The problem of forming health-preserving competence of future specialists in physical culture, sports, and rehabilitation]. *Visnyk natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka*. Vyp. 1 (157). S. 7-11 [in Ukrainian].
2. Voronin D. E. (2006). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv VNZ zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of health-preserving competence of university students using physical education] : avtoref. dys. na zdob. nauk. stup. kand. ped. nauk : spets. 13.00.07 «Teoriia ta metodyka vykhovannia». Kherson. 20 p. [in Ukrainian].
3. Harkusha S. V. (2014). Formuvannia hotovnosti maibutnikh fahivtsiv fizychnoho vykhovannia do vykorystannia zdoroviazberzhuvalnykh tekhnolohii: teoretyko-metodychnyi aspekt [Formation of readiness of future physical education specialists to use health-saving technologies : theoretical and methodological aspect] : monohrafiia. Chernihiv. S. 94-98 [in Ukrainian].
4. Diachenko-Bohun M. (2015). Osnovni komponenty zdoroviazberzhuvalnykh tekhnolohii v osvithomu seredovyshchi vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu [Main components of health-saving technologies in the educational environment of a higher pedagogical educational institution]. *Ytoky pedahohichnoi maisternosti*. Vyp. 16. S. 67-69 [in Ukrainian].
5. Drahnev Y. V. (2007). Komponenty formuvannia kultury zdorovia studentiv v umovakh kompiuteryzatsii navchannia [Components of forming a health culture of students in the context of computerization of education] : monohrafiia. Kharkiv : KhDADM (KhKhPI). 176 s. [in Ukrainian].
6. Ivani I. (2023). Sutnisna kharakterystyka zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti vchytelia fizychnoi kultury [Essential characteristics of health-preserving competence of a physical education teacher]. *Olimpiiskiy ta paraolimpiiskiy sport*. Vyp. 1. S. 12-15 [in Ukrainian].
7. Ionova O. M., Lukyanova Y. S. (2009). Zdoroviazberzhennia osobystosti yak psykholoho-pedahohichna problema. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. [Health preservation of the individual as a psychological and pedagogical problem. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports] : monohrafiia. Kharkiv : KhPHI. № 1. S. 69-72 [in Ukrainian].
8. Kubenko I. M. (2010). Shcho take kompetentnist i yak yii rozumiiut v osviti. Dodatok do elektronnoho zhurnalu [What is competence and how is it understood in education Supplement to the electronic journal]. *Teoriia ta metodyka upravlinnia osvitoiu*. Vyp. 1. S. 1-13 [in Ukrainian].
9. Lukianchenko M. (2016). Teoretychni zasady pedahohiky zdorovia [Theoretical foundations of health pedagogy]. *Problemy humanitarnykh nauk*. Vyp. 31. Philosophy. S. 111 [in Ukrainian].
10. Mikhieieva L. (2011). Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u molodoho pokolinnia [Peculiarities of forming a healthy lifestyle in the young generation]. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal*. № 3. S. 318 [in Ukrainian].
11. Mykhailishyn G. Y. (2006). Formuvannia profesiinykh umin maibutnikh vchyteliv u systemi vykhovnoi roboty vyshchikh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia [Formation of professional skills of future teachers in the system of educational work of higher educational institutions of physical education] : dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Kyiv. 227 s. [in Ukrainian].
12. Oleniev D. (2024). Formuvannia zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti studentiv tekhnichnykh ZVO u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of health-preserving competence of students of technical higher educational institutions in the process of physical education]. *Visnyk natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka* Vyp. 163. № 7. S. 136-140 [in Ukrainian].
13. Orhieieva S. V., Khachatrian V. V., Lozenko N. M. (2017). Vidpovidalnist za vlasne zdorovia yak dominantnyi aspekt zdoroviazberzhennia studentiv [Responsibility for one's health as a dominant aspect of students' health care]. *Visnyk Natsionalnoho aviatyinoho universytetu. Seriya : Pedagogy. Psychology* : zb. nauk. pr. Kyiv : Natsionalnij aviacijnij universitet. Vyp. 1 (10). S. 102-107 [in Ukrainian].
14. Tytarenko V. M. (2018). Problema zdoroviazberzhennia uchniv : sohodennia ta dosvid [The student health problem: present and experience]. *Molodyi vchenyi*. № 5.3 (57.3). S. 66-68 [in Ukrainian].

Sohokon O., Donets O. Health-protecting competence of physical education specialists: current realities and prospects

The article is devoted to the urgent problem of forming the health-preserving competence of physical culture specialists. Health-preserving competence opens new opportunities for developing physical culture and training specialists in this field. In this study, we found out that physical culture specialists who possess modern teaching technologies and can use them effectively have great prospects for professional growth and helping people achieve their health and bodily perfection goals. Health-preserving competence of a physical culture specialist is a key competence that includes a set of knowledge, skills, and abilities that allow a specialist to effectively carry out his professional activities to preserve, strengthen, and develop pupils' health.

The structure of the health-preserving competence of a physical culture specialist includes multifunctionality, which helps to solve the problems of youth health preservation in the space of health components (physical, social, mental, and spiritual); interdisciplinarity, which provides information about a healthy lifestyle in all levels of education, studies the ways and means of health preservation; multidimensionality, because it considers the essence of human health as a holistic, multidimensional phenomenon. We found out that health-preserving competence has all the signs of a key characteristic of the personality of a physical culture specialist through the specificity of the phenomenon of human health because it concentrates all the characteristics of social, multicultural, communicative competencies, is aimed at self-development and self-education, productive and creative activity.

Key words: health-preserving competence, physical education specialist, health, healthy lifestyle, health-preserving technologies, polyfunctionality, interdisciplinarity, comprehensive approach.