

УДК: 378+371.134+613.6

Башавець Н.А.

Одеський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

У статті розглядається проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців. Відповідно до запитів соціуму, науки та практики з метою реалізації пріоритетів у сфері професійної підготовки здорового покоління та підвищення продуктивності праці у фаховій діяльності, у статті актуалізується необхідність формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців.

**Ключові слова:** здоров'язбереження, здоров'язберезувальна компетентність, майбутній фахівець.

**Башавець Н.А. Проблема формирования здоровья сберегающей компетентности будущих специалистов.** В статье рассматривается проблема формирования здоровья сберегающей компетентности будущих специалистов. В соответствии с запросами социума, науки и практики с целью реализации приоритетов в области профессиональной подготовки здорового поколения и повышения производительности труда в профессиональной деятельности, в статье актуализируется необходимость формирования здоровья сберегающей компетентности будущих специалистов.

**Ключевые слова:** здоровье сбережение, здоровье сберегающая компетентность, будущий специалист.

**Bashavets N.A. Shaping of retaining health competence of experts.** The problem of formation retaining health competence of professionals. Analysis of current practice research training of future professionals in this activity revealed a series of contradictions: between social needs in the education of healthy generation and insufficient level of awareness of the importance of future specialists retaining health knowledge and skills; between society's need for highly qualified professionals with a high level of efficiency and professional activity and lack of purposeful formation in high school retaining health competence of specialists; between the objective need practical training of the future professionals to retaining health and low production of theoretical, methodological and practical mechanisms to prepare students for this activity. Following the logic of scientific research, analyzes terminological nature of the concept of "retaining health competence". It was determined that most scientists observe the view that the concept of "retaining health competence" describes a level of knowledge and skills in retaining health, analysis of the results of this activity, conducting and evaluating their own lifestyle. The author interpreted the term "retaining health competence" - that of the importance of retaining health own actions, positive attitudes, ability to use retaining health knowledge, abilities, skills while learning activities, independent of exercise and during leisure. Established that ingredient retaining health competence is competence of retaining health. During retaining health competence author understands this level craftsmanship person retaining health activities which are inherent knowledge, skills and abilities to maintain and improve health, opportunity fluency retaining of health competencies.

**Key words:** retaining health, retaining health competence, the future specialist.

**Постановка проблеми.** Підвищення вимог до майбутніх фахівців відповідно до світових стандартів орієнтує на неперервну освіту, мобільність, фізичну та інтелектуальну працездатність, витривалість, що потребує гарного здоров'я. Тому у нових соціально-економічних умовах розвитку держави і подальшого науково-технічного прогресу потужним засобом забезпечення ринку праці здоровими трудовими ресурсами є підготовка фахівців із належним рівнем здоров'язберезувальної компетентності. Дослідження здійснено відповідно до основних положень відображених у Законі України "Про вищу освіту", Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітчизняних педагогічних дослідженнях особлива увага приділяється теоретичним і практичним аспектам здоров'язберезувальної компетентності студентів: засобами фізичного виховання (Д. Воронін [4], Н. Белікова [3]), на засадах аксіології (О.Шукатка [7]) тощо. Тому, відповідно до запитів соціуму, науки та практики з метою реалізації пріоритетів у сфері професійної підготовки здорового покоління та підвищення продуктивності праці у фаховій діяльності, актуалізується необхідність формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців. Аналіз досліджень існуючої практики підготовки майбутніх фахівців до цієї діяльності дозволив виявити низку суперечностей: між соціальними потребами у вихованні здорового покоління й недостатнім рівнем усвідомлення майбутніми фахівцями значення здоров'язберезувальних знань, умінь та навичок; між потребою суспільства у висококваліфікованих фахівцях з високим рівнем працездатності та професійної активності та відсутністю цілеспрямованого формування у вищій школі здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців; між об'єктивною необхідністю практичної готовності майбутніх фахівців до здоров'язбереження та низьким рівнем вироблення теоретико-методичних і практичних механізмів підготовки студентів до цієї діяльності.

**Метою цієї статті** є розгляд проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Керуючись логікою наукового пошуку, проаналізуємо термінологічну природу поняття "здоров'язберезувальна компетентність". Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності молоді поставала предметом вивчення в працях Д. Вороніна [4], В. Ірхіна [5] та ін. Так, науковець Д. Воронін тлумачить здоров'язберезувальну компетентність як інтегральну рису особистості, що виявляється в здатності організувати й регулювати свою здоров'язберезувальну діяльність; оцінювати власну поведінку; зберігати та реалізовувати здоров'язберезувальні позиції, з огляду на особисто усвідомлені й засвоєні моральні норми та принципи, протидіяти

впливам, що суперечать внутрішнім настановам, поглядам і переконанням [4]. Науковець Д. Воронін вивчав здоров'язбережувальну компетентність (ЗЗК) студентів, що є показником сформованості їхньої культури здоров'я та формування якої, на його думку, потребує врахування таких психолого-педагогічних умов: заняття з фізичного виховання планують, керуючись положеннями формування ЗЗК; використовується програма формування ЗЗК студентів у процесі занять із фізичного виховання гармонійно доповнює навчально-виховний процес вишу; створення передумов для самостійного вивчення й самовдосконалення студентів у використанні в повсякденній діяльності оздоровчих і профілактичних заходів; забезпечення особистої зацікавленості в збереженні здоров'я й збільшенні його резервів; раціональне поєднання теоретичного, методичного й практичного розділів фізичного виховання студентів; самовизначення в здоров'язбережувальному способі життя являє собою поетапний процес, що дає викладачеві змогу коригувати їхні дії; система стимулів, яка націлює студентів на творче використання основних компонентів ЗЗК у життєдіяльності [4]. В. Ірхін зауважує, що здоров'язбережувальна компетентність заснована на валеологічних знаннях людини й особистісно зумовлена її соціально-професійною життєдіяльністю [5, с. 48], є індикатором, що дає змогу визначити готовність майбутнього фахівця до життя, подальшого професійного розвитку й до активної участі в житті суспільства [6], є рівнем розвитку знань, умінь і навичок у сфері здоров'язбереження та сформованості професійних здібностей [3].

О.В. Шукатка визначає поняття "здоров'язбережувальна компетентність" як "наперед задану соціальну норму (вимогу) до ведення здорового способу життя, необхідну для якісної професійної діяльності майбутнього фахівця", а її сформованість "як наявність особистих позитивних ставлень до здорового способу життя, належного рівня поінформованості та обізнаності студента з питань здоров'язбереження, що спрямовується на засвоєння майбутнім фахівцем певної сукупності знань, умінь і навичок та набуття досвіду здоров'язбереження, виявлення здатності застосовувати їх на практиці, що характеризує готовність студента здійснювати здоров'язбережувальні дії" [7, с. 141]. Сутність аналізованої компетентності "полягає в оволодінні спеціальними валеологічними знаннями, розвиненості життєвих умінь і навичок щодо ведення здорового способу життя, а також у сформованості свідомого ставлення до власного здоров'я та його збереження" (О. Аксьонова та Т. Бабко) [1, с. 156]. З огляду на це, сформованість названої компетентності є важливою передумовою особистісного становлення та усвідомлення себе фізично, психічно, духовно й соціально здоровою людиною.

Більшість науковців дотримує думку, що поняття "здоров'язбережувальна компетентність" характеризує насамперед рівень знань, умінь та навичок щодо здоров'язбереження, аналіз результатів цієї діяльності, ведення й оцінювання власного способу життя. На нашу думку, здоров'язбережувальна компетентність – це переконаність у важливості організації власних здоров'язбережувальних дій, позитивне ставлення до них, уміння використовувати здоров'язбережувальні знання, уміння, навички під час навчальної діяльності, самостійних занять фізичними вправами та в ході активного відпочинку. Отже, органічним складником здоров'язбережувальної компетентності є компетенція здоров'язбереження. З огляду на вищезазначене, під здоров'язбережувальною компетентністю ми розуміємо такий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної діяльності, якому властиві глибокі знання, уміння й навички щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язбережувальними компетенціями. З метою встановлення стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців була розроблена анкета на предмет обізнаності студентів з питаннями здоров'язбережувальної діяльності як у процесі професійної діяльності, так і особистому житті.

Нами було проведено анкетування 137 студентів 1 та 2 курсів Одеського інституту фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі. На питання: "Чи вважаєте Ви себе людиною, яка є компетентною в аспекті власного здоров'язбереження?" 25,8 % респондентів дали позитивну відповідь, 43,6 % – негативну, 30,6 % опитаних визначили відповідь як "можливо". На питання: "Чи впливає вид фахової підготовки на формування здоров'язбережувальної компетентності?" 46,3 % респондентів дали позитивну відповідь, 24,8 % – негативну, 28,9 % опитаних надали перевагу відповіді "скоріше так, ніж ні". На питання: "Якщо Ви не займаєтесь формуванням здоров'язбережувальної компетентності, то яка причина цього?" 35,3 % респондентів вказали низький рівень необхідних знань, умінь та навичок, 29,6 % опитаних назвали брак часу та 35,1 % студентів не вважають за необхідне займатися цією діяльністю. На питання: "Чи готові Ви до самостійної роботи з формуванням здоров'язбережувальної компетентності?" 39,3 % респондентів дали позитивну відповідь, 38,8 % – негативну, 21,9 % опитаних вказали відповідь "скоріше так, ніж ні". На питання: "Скільки разів на тиждень необхідно самостійно займатися фізичною культурою і спортом задля власного здоров'язбереження?" 26,7% студентів вказали про щоденні заняття, 41,4% опитаних вважають достатнім займатися 2-3 рази на тиждень, 31,9% респондентів вказали необхідним лише 1 раз. На думку 29,1% студентів їх майбутня професійна діяльність матиме певний негативний вплив на здоров'я, 62,3% опитаних припускають таку можливість і 8,6 % – заперечують такий вплив. Отже, високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності властивий 33,4% студентів, середній рівень характерний для 37,1% майбутніх фахівців, а низький рівень виявлено у 29,5 % опитаних. Узагальнені результати анкетування свідчать про недостатню компетентність майбутніх фахівців у сфері інтеграції здоров'язбереження та їх фаху, доводять про несвідоме відношення студентів до питання збереження власного здоров'я, низьку поінформованість та обізнаність у напрямі здоров'язбереження. Вказане доводить про необхідність удосконалення навчально-виховного процесу підготовки майбутніх фахівців у напрямі цілеспрямованого формування здоров'язбережувальної компетентності студентів під час фахової підготовки та активізації мотивації до цієї діяльності.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, формування здоров'язбережувальної компетентності має бути важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців.

**ПЕРСПЕКТИВУ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** убачаємо в пошуку найбільш ефективних методик формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі професійної підготовки.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Аксьонова О.П. Особливості розвитку здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної учнівської компетентності в умовах освітнього простору школи сприяння здоров'ю / О.П. Аксьонова, Т.М. Бабко // *Личность в едином образовательном пространстве: сборник научных статей 1 международного образовательного Форума* (г. Запорожье, 5-7

- мая 2010 года) / под науч. ред. проф. К.Л. Крутий. – Часть 3. Конференции [“Личность и здоровьесберегающее пространство”]. – Запорожье: ООО “ЛИПС” ЛТД, 2010. – С. 155-158.
2. Bashavets' N.A. Kompetentnist' ta kompetentsiya maybutnikh fakhivtsiv z problemy zdorov'yazberezhennya / N.A. Bashavets' // Naukovyy visnyk PNPU im. K.D.Ushynskoho: zb. nauk. pr. – Odesa, 2010. – # 5-6. – S. 201-208.
3. Белікова Н.О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації / Н.О. Белікова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 6. – С.7-10.
4. Voronin D.Ye. Formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti studentiv vyshchlykh navchal'nykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannya: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.07 / Voronin Dmytro Yevhenovych. – Kherson, 2006. – 225 s.
5. Yrkhyn V.N. Yssledovanye kompetentnosty budushchlykh uchyteley v voprosakh pedahohyky zdorov'ya / V.N. Yrkhyn, A.A. Tret'yakov // Fyzycheskaya kul'tura y sport: problemy y perspektyvy razvytyya: sbornyk statey y tezysov mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy. – Tyraspol', 2008. – S. 48-50.
6. Omel'yanenko V.H. Zdorov'yazberihayucha kompetentnist' vchytelya fizychnoy kul'tury: materialy rehional'noho naukovy-praktychnoho seminaru [“Profesiyni kompetentsiyi ta kompetentnosti vchytelya”] / V.H. Omel'yanenko. – Ternopil': Vyd-vo TNPU im. V. Hnatyuka, 2006. – S.127-131.
7. Shukatka O.V. Formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti maybutnikh ekonomistiv na zasadakh aksiolohiyi: [monohrafiya] / O.V. Shukatka. – L'viv: LDFA, 2014. – 219 s.

УДК 796.325

**Бейгул І.О., Тонконог В.М.**  
**Дніпродзержинський державний технічний університет**

### ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*В статті здійснено аналіз впливу занять волейболом на фізіологічні показники студенток. Показано, що тренування в секції волейболу протягом всього навчального року сприяють достовірному покращанню всіх функціональних показників студенток. Встановлено, що заняття волейболом виконують здоров'язберігаючу роль і формують позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.*

**Ключові слова:** волейбол, студентки, фізіологічні показники, здоров'я, фізичне виховання.

**Бейгул І.О., Тонконог В.М. Изменения функциональных показателей у студенток, занимающихся волейболом.** В статье проведен анализ влияния занятий по волейболу на функциональные показатели студенток. Показано, что тренировки в секции волейбола на протяжении всего учебного года способствуют достоверному улучшению всех функциональных показателей студенток. Установлено, что занятия волейболом выполняют здоровьесберегающую роль и формируют положительное отношение к физическому воспитанию студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** волейбол, студентки, физиологические показатели, здоровье, физическое воспитание.

**Beigul I.A., Tonkonog V.M. Changes in Functional Performance of Students Engaged in Volleyball.** Objective: to analyze the effect of volleyball exercises and physiological indices of students. **Material and methods:** the research involved 34 students of I and II courses studying at Dneprodzerzhinsk State Technical University, which 2 groups were formed. The first experimental group (n = 17) includes persons who visited section of volleyball 3 times a week during the academic year. The second control group (n = 17) includes persons who attended classes in physical education. We used tests to determine the functional parameters of respiratory and cardiovascular systems, heart rate, blood pressure (systolic and diastolic), life lung capacity, breath in inspiration and expiration, maximum oxygen consumption. We determined also living index and the index of Harvard step- test, physical efficiency, hand strength. **Results:** it has been revealed that the students of the experimental group (n = 17) who visited volleyball section during the academic year, significantly improved all functional performance. But the students from the control group (n = 17) who attended regular academic classes in physical education, had limited improvement in indices of functional training. **Conclusions:** The use of volleyball as a means of improving and maintaining health, performs the role of health preservation and creates a positive attitude toward physical education of students.

**Key words:** volleyball, student, physiological parameters, health, physical education.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Основним завданням вищої школи є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації, що передбачає виховання повноцінної, гармонійно розвинутої людини, психічно та фізично здорової особистості. Останнім часом значно скоротилася фізична активність студентів, що в підсумку призводить до зниження їх функціональних можливостей. Інтелектуальна праця без фізичного навантаження негативно позначається на працездатності організму. Без відповідної рухової активності значено знижується рівень фізичної підготовленості студентів [8, с. 39]. Встановлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання студентів є вирішення проблем диференціації, що полягає у необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять [1, с. 7]. Для розвитку засад оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей був обраний волейбол – ефективний засіб укріплення здоров'я, фізичного вдосконалення, гра яка викликає великий інтерес у молоді [5, с. 176]. Заняття волейболом – вельми емоційний та ефективний засіб фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [2, с. 31]. Студенти, які постійно займаються