

УДК 364-322:614]:37.013.42-057.87

**ЗМІСТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Чичук Антоніна**, докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти, Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II, м. Берегове.

**ORCID ID** <https://orcid.org/0000-0002-9982-3634>

**E-mail:** toniabida@ukr.net

**Орос Ільдико**, докторка філософії, доцентка, президентка, Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II, м. Берегове

**ORCID ID** 0000-0001-7300-9362

**E-mail:** ildiko@kmf.uz.ua

**Біда Олена**, докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти, Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II, м. Берегове

**ORCID ID** 0000-0002-0448-0852

**E-mail:** tetyanna@ukr.net

*У статті зроблено теоретичний аналіз змісту здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти; обґрунтовано доцільність застосування та виокремлено різні підходи та змісту термінів. Змістове наповнення поняття представлено в вузькому і широкому сенсі. Здоров'язбережувальна компетентність, що є ключовою у житті людини потрактовано як визнання здоров'я людини найважливішою цінністю людського буття; система цінностей, взаємозумовлених і взаємозв'язаних навичок, умінь, знань, рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти, що забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності здобувача вищої освіти. Виокремлено шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх фахівців як професійної. У формуванні здоров'язбережувальної компетентності, вихованні особистості (фізично розвиненої, здорової), підготовці її до суспільно-корисної діяльності вагому роль відіграє сім'я. Запропоновано завдання що забезпечать основні напрями виховної діяльності сім'ї.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальна діяльність здобувача вищої освіти, студентська молодь, культура здорового способу життя, шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності.

**CONTENTS OF HEALTH CARE COMPETENCE OF YOUTH STUDENTS**

**Chychuk Antonina**, Doctor of Pedagogical Sciences, professor of the department of pedagogy, psychology, elementary, preschool education and management of educational institutions, Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian Institute, Berehove, Ukraine

**ORCID ID** <https://orcid.org/0000-0002-9982-3634>

**E-mail:** toniabida@ukr.net



**Oros Ildiko**, Doctor of Philosophy, associate professor, president of the Ferenc Rakoti II Transcarpathian Hungarian Institute, Berehove, Ukraine

**ORCID ID** 0000-0001-7300-9362

**E-mail:** ildiko@kmf.uz.ua

**Bida Olena**, Doctor Pedagogical Sciences, professor, head of the chair of pedagogy, psychology, elementary, preschool education and management of educational institutions, Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian Institute, Berehove, Ukraine

**ORCID ID** 0000-0002-0448-0852

**E-mail:** tetyanna@ukr.net

*The article makes a theoretical analysis of the content of health-saving competence of higher education students; the expediency of the application is substantiated and different approaches and meanings of the terms are distinguished. The content of the concept is presented in a narrow and broad sense. Health care competence, which is key in human life, is interpreted as recognition of human health as the most important value of human existence; a system of values, mutually determined and interconnected skills, abilities, knowledge, and the level of physical condition of higher education students, which ensure a high level of health-preserving activities of a higher education student. Ways of forming health-saving competence in the professional training of future specialists are singled out as key. Health care competence is based on a person-oriented approach, while forming work culture, search culture, research style, enthusiasm, confidence, initiative, independence, creativity.*

*The formation of health-preserving competence of student youth involves the formation of a culture of healthy lifestyle among students of higher education, therefore, a number of factors are listed that indicate the importance and necessity of this process. The family plays an important role in the formation of health-preserving competence, the education of a person (physically developed, healthy), and his preparation for socially beneficial activities. Tasks that will ensure the main areas of educational activities of the family are proposed.*

**Keywords:** health-preserving competence, health-preserving activity of a higher education student, student youth, healthy lifestyle culture, ways of forming health-preserving competence.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Сучасний розвиток суспільства забезпечує інтеграційні процеси в системі освіти, які потребують визначення пріоритетів студентської молоді у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, від рівня здоров'я яких залежить здоров'я людей, якість майбутньої професійної діяльності, якість власного життя [11].

У вихованні сучасної молоді, одним із провідних напрямків у національній системі освітнього простору є фізичне виховання особистості, метою якого є сприяння гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я, підготовка фахівців до конкурентоздатності у фаховій діяльності і захисту України, а відтак обов'язковим є формування здоров'язбережувальної компетентності не лише в учнів закладів загальної середньої освіти, а й у здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти. Зміцнення здоров'я, безпека й охорона життя, функціональне підвищення й вдосконалення працездатності організму здобувачів вищої освіти, покращення рівня їх фізичного розвитку, загартування є основними завданнями, які мають обов'язково реалізовуватися в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності впродовж не тільки всіх років здобуття освітньої траєкторії сучасної молоді, а й впродовж усього життя людини [9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою формування здоров'язбережувальної компетентності займалися науковці А. Блудоров, Г. Сперанський, Є. Заблудовська, К. Смірнов. Шляхи формування основних аспектів культури здоров'я, здорового способу життя та здоров'язбереження здобувачів вищої освіти розкривають у своїх дослідженнях Н. Башавець, Д. Воронін, О. Гладощук, Л. Левків, П. Приходько, А. Сущенко та ін.

**Мета статті** полягає в теоретичному аналізі змісту здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Компетентність у наукових дослідженнях пов'язана зі збереженням здоров'я здобувачів освіти й визначається як «здоров'язберігаюча», «здоров'язберігальна», «здоров'язбережувальна». Такі поняття в багатьох публікаціях вживаються як синоніми. Але необхідно обґрунтувати доцільність застосування та виокремити різні підходи та зміст вказаних термінів.

Розрізняють змістове наповнення поняття в вузькому і широкому сенсі. Поняття у вузькому сенсі відносяться до певної галузі наук, де чітко визначають ознаки процесу або об'єкта, предмета, основні явища. До другого, широкого сенсу, належать універсальні явища, які часто зараховують до категорій. У зв'язку з цим, традиційно вживається термін «зберігання», коли мовиться про поняття у вузькому сенсі (зберігання продуктів, одягу тощо, а термін «збереження» – коли мова іде про поняття в широкому сенсі (збереження мови, життя, довкілля, традицій, а також здоров'я як ціннісної категорії). Отже, компетентність, яка має зв'язок зі збереженням здоров'я, варто називати здоров'язбережувальною.

В українській мові (у правилах словотворення) не має застосування суфіксу (-юч), отже терміни «здоров'язберігаюча» вважають калькою з інших мов.

У нормативно підтверджених документах, які зумовлюють організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти здоров'язбережувальна компетентність входить до переліку як предметних (спеціальних) компетентностей у закладах вищої освіти, так і ключових (загальних). Серед переліку загальних компетентностей майбутніх фахівців, у стандартах вищої освіти педагогічних спеціальностей, окреслено необхідність використовувати різні форми та види рухової активності з метою ведення здорового способу життя та активного відпочинку [7].

У закладах вищої освіти формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти обумовлене потребами суспільства у конкурентоздатних, висококваліфікованих фахівцях з високим рівнем психоемоційного та фізичного здоров'я.

Основними пріоритетами Національної молодіжної стратегії до 2030 року є: формування навичок здорового способу життя, бережливе ставлення до здоров'я, розвиток та збереження культури психогігієни та здорового харчування, фізичної культури), що сприяє забезпеченню «високого рівня фізичної активності, раціонального харчування, попередження хвороб, а також забезпечує психологічне та соціальне благополуччя особистості» [10].

Здоров'язбережувальна компетентність є ключовою у житті людини – це визнання здоров'я людини найважливішою цінністю людського буття; система цінностей, взаємозумовлених і взаємозв'язаних навичок, умінь, знань, рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти, що забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності [4].

На думку О. Антонової і Н. Поліщук, здоров'язбережувальна компетентність – це «інтегральна якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до

здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення» [1].

Ю. Лимар стверджує, що «здоров'язбережувальною компетентністю є «інтегративна якість особистості, у т. ч. сукупність знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; мотиви, що мають екологозберігальну спрямованість у ставленні до себе та навколишнього світу, спонукають до ведення здорового способу життя; потреба в освоєнні способів збереження свого здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію» [8].

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» Н. Бібік, Л. Ващенко, О. Локшина та ін. [5] розглядають як властивості людини, спрямовані на збереження власного особистісного соціального, фізичного, духовного, психічного здоров'я, а також здоров'я інших людей; визначають як міжкультурну, міжособистісну, соціальну компетенції, що озброюють людину знаннями, дають відповідь на питання: як для повноцінної активної участі в соціумі та житті бути здоровою особистістю; здоров'язбережувальна компетентність ґрунтується на особистісно-орієнтованому підході, при цьому формуючи культуру праці, культуру пошуку, дослідницький стиль, захопленість, упевненість, ініціативність, самостійність, творчість.

К. Долгош стверджує, що здоров'язбережувальна компетентність «формує не тільки ставлення особистості до власного здоров'я, але й ставлення особистості до людських і матеріальних ресурсів суспільства» [3].

Г. Кондрацька, погоджуючись з висновками К. Долгош зазначає, що здоров'язбережувальна компетентність, це ключова компетентність, яка формується за допомогою предметних компетенцій на міжпредметному рівні з урахуванням пізнавальних можливостей та специфіки предметів.

Виокремимо шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх фахівців як ключової:

- потреба у руховому режимі та у здоровому способі життя;
- уявлення про фізичну підготовленість, престижність високого рівня здоров'я;
- мотивація до активної життєвої позиції, занять фізичними вправами з метою розширення рухового досвіду для розвитку природних здібностей й фізичних якостей людини відповідно до її вікових особливостей [6].

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді передбачає формування у здобувачів вищої освіти культури здорового способу життя. Перерахуємо низку факторів, що говорять про важливість і необхідність цього процесу:

- погіршення екологічних умов життя особистості, що спричинено продовольчою і енергетичною проблемами, загальносвітовою кризою, антигігієнічними умовами побуту і праці;
- недостатнім усвідомленням високої цінності здоров'я;
- зниження рівня задоволеності людей життям;
- хворіти з матеріальної точки зору сьогодні не вигідно;
- надання здоров'ю грошового еквіваленту;
- зростання схильності до суїциду, наркоманії, злочинності, алкоголізму, появою хвороб, гонитви за матеріальними вигодами;
- соціально-психологічні настановлення, серед яких пріоритет надається таким, як кар'єра, достаток [12; 13].

У зв'язку з тим, що здоров'язбережувальна компетентність є динамічною, багатогранною властивістю особистості, проявом якої є здатність до регулювання та організації здоров'язбережувальної діяльності, то здобувачі вищої освіти повинні оцінювати об'єктивно власну поведінку й можливості та погляди і вчинки інших людей, ураховуючи при цьому процесі засвоєні моральні принципи та норми, реалізовувати особистісні здоров'язберігаючі позиції навіть при несприятливих умовах.

Успішність формування здоров'язберігаючої компетентності полягає у здатності особистості протистояти тиску оточення. Тому формування здоров'язбережувальної компетентності студентів різнобічні й можливі при:

– гармонізації тіла і духу особистості і природи в процесі фізичного виховання здобувачів освіти

– забезпеченні повноцінного розвитку особистості;

– зміцненні здоров'я сучасної молоді;

– формуванні фізичних здібностей здобувачів вищої освіти тощо. У їх вирішенні беруть участь спеціальні освітні заклади, спортивні організації, громадські організації, освітні заклади усіх рівнів, спортивні школи тощо.

У формуванні здоров'язбережувальної компетентності, вихованні особистості (фізично розвиненої, здорової), підготовці її до суспільно-корисної діяльності вагомую роль відіграє сім'я. Бо саме сім'я є особливою педагогічною системою яка виконує виховну функцію, що полягає в передачі соціального досвіду батьками чи іншими членами сім'ї молодому поколінню, забезпечуючи їхнє входження в систему суспільних відносин.

До основних напрямів виховної діяльності сім'ї входить і фізичне виховання. Заняття спортом у сім'ї передбачає реалізацію таких завдань:

– укріплення та збереження здоров'я;

– загартування організму;

– підвищення працездатності особистості, важливою умовою якої є тренуваність;

– всебічний фізичний розвиток, що є критерієм ефективності й якості системи фізичного виховання молодого покоління;

– озброєння здобувачів освіти теоретичними відомостями з фізичної культури й спорту;

– розвиток рухових якостей у молоді (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності тощо) шляхом систематичного виконання вправ і їх комплексів;

– виховання в молоді потреби у систематичних заняттях, стійкого інтересу до свого здоров'я;

– усунення недоліків фізичного розвитку (плоскостопість, порушення постави, малорухливість). Перераховані завдання можуть розв'язуватися успішно лише за умови спільної роботи закладу освіти, сім'ї. Самовдосконалення молодого покоління, фізичний саморозвиток особистості має ґрунтуватися на її поетапному залученні до занять спортом та здійснюватися відповідно до моделі формування здоров'язбережувальної компетентності. Логіка і змістові складові такої компетентності мають зумовлюватися соціальними запитами та функціональним призначенням суспільства. При цьому необхідно прагнути до впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій, що дасть можливість для формування індивідуального стилю здоров'язбережувальної діяльності здобувачів вищої освіти. Це допоможе вдосконаленню здорового способу життя та культури здоров'я особистості впродовж життя [9].

Отже, стверджуємо, що здоров'язбережувальна компетентність студентської молоді, це динамічна інтегральна особистісна якість людини, що проявляється у рівні знань про здоров'я, в ціннісних орієнтаціях та потребах, мотивації до здорового способу життя, здатності реалізовувати та зберігати власні здоров'язберігаючі позиції, складові, способи і методи збереження, та відновлення зміцнення здоров'я; у рівні вмінь регулювати професійну діяльність й організувати здоровий спосіб життя [2].

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** У статті зроблено теоретичний аналіз змісту здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти; обґрунтовано доцільність застосування та виокремлено різні підходи та змісту термінів. Змістове наповнення поняття представлено в вузькому і широкому сенсі.

Здоров'язбережувальна компетентність, що є ключовою у житті людини потрактовано як визнання здоров'я людини найважливішою цінністю людського буття; система цінностей, взаємозумовлених і взаємозв'язаних навичок, умінь, знань, рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти, що забезпечують високий рівень здоров'язбережувальної діяльності здобувача вищої освіти. Виокремлено шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх фахівців як ключової.

Здоров'язбережувальна компетентність ґрунтується на особистісно-орієнтованому підході, при цьому формуючи культуру праці, культуру пошуку, дослідницький стиль, захопленість, упевненість, ініціативність, самостійність, творчість.

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді передбачає формування у здобувачів вищої освіти культури здорового способу життя, тому перераховано низку факторів, що говорять про важливість і необхідність цього процесу.

У формуванні здоров'язбережувальної компетентності, вихованні особистості (фізично розвиненої, здорової), підготовці її до суспільно-корисної діяльності вагомим роль відіграє сім'я. Запропоновано завдання що забезпечать основні напрями виховної діяльності сім'ї.

Подальшого дослідження потребує розгляд шляхів застосування різних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антонова О., Поліщук Н. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*. Житомир: Полісся. 2011. №1. С. 27–31.
2. Борисенко В.В. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей в умовах неформальної освіти. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків. 2019. № 62. С. 30–38.
3. Долгош К.І. Професіограма фахівця з міжнародних відносин. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2009. № 21. С. 370–377.
4. Іщук О.А., Цьось А.В. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4(44). С. 21–28.



5. Бібік Н.М., Ващенко Л.С., Локшина О.І. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека освітньої політики. Під заг. ред. О.В. Овчарук. К.: К.І.С., 2004. 112 с.
6. Кондрацька Г.Д. Шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2018. Т. 2, № 10(28). С. 14–18.
7. Левків Лілія. Здоров'язбережна компетентність як інтегральна характеристика навчальних досягнень студентів у фізичному вихованні. молода спортивна наука україни. Т.2. 2020. С. 51–52.
8. Лимар Ю. М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. Т. 1. 2019. № 12. С. 41–44.
9. Луцинський Ю., Штомпель Ю., Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів: теоретичний аспект. *Нові технології навчання*. 2022. № 96. С. 120–124.
10. Національна молодіжна стратегія до 2030 року. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/942021-37337> 15. Проект Закону України «Про молодь». 2015. URL: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JI00396A.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JI00396A.html) (дата запити: 26.01.2023).
11. Поліщук Наталія. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді як пріоритет державної політики. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 2(7). С. 195–204.
12. Соколенко Л. С. Сучасні тенденції формування культури здорового способу життя в процесі підготовки майбутніх фахівців. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2014. № 10 (2). С. 193–199.
13. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : ЗДУ. 1999. 308 с.

### REFERENCES

1. Antonova O., Polishchuk N. Zdorov'yazberihayucha kompetentnist' osobystosti yak naukova problema (analiz ponyattya). *Vyshcha osvita u medsestrynstvi: problemy i perspektyvy*. Zhytomyr: Polissya. 2011. №1. S. 27–31.
2. Borysenko V.V. Model' formuvannya zdorov'yazberezhual'noyi kompetentnosti maybutnikh fakhivtsiv tekhnichnykh spetsial'nostey v umovakh neformal'noyi osvity. *Zbirnyk naukovykh prats' «Pedahohika ta psykholohiya»*. Kharkiv. 2019. № 62. S. 30–38.
3. Dolhosh K.I. Profesiohrama fakhivtsya z mizhnarodnykh vidnosyn. Suchasni informatsiyni tekhnolohiyi ta innovatsiyni metodyky navchannya u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiya, teoriya, dosvid, problemy: zb. nauk. pr. Kyiv-Vinnytsya: TOV firma «Planer», 2009. № 21. S. 370–377.
4. Ishchuk O.A., Ts'os' A.V. Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannya zdorov'yazberihal'noyi kompetentsiyi studentiv zakladiv vyshchoyi osvity. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. 2018. № 4(44). S. 21–28.
5. Bibik N.M., Vashchenko L.S., Lokshyna O.I. Kompetentnisnyy pidkhid u suchasniy osviti: svitovyy dosvid ta ukrayins'ki perspektyvy: Biblioteka osvith'oyi polityky. Pid zah. red. O.V. Ovcharuk. Kyiv: K.I.S., 2004. 112 s.
6. Kondrats'ka H.D. Shlyakhy formuvannya zdorov'yazberezhual'noyi kompetentnosti u profesiyniy pidhotovtsi maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2018. Т. 2, № 10(28). S. 14–18.
7. Levkiv Liliya. Zdorov'yazberezhna kompetentnist' yak intehral'na kharakterystyka navchal'nykh dosyahnen' studentiv u fizychnomu vykhovanni. moloda sportyvna nauka ukrayiny. Т.2. 2020. S. 51–52.
8. Lymar YU. M. Pedahohichni umovy formuvannya zdorov'yazberezhual'noyi kompetentnosti molodshykh shkolyariv. *Innovatsiyina pedahohika*. Т. 1. 2019. № 12. S. 41–44.



9. Lushchyns'kyy YU., Shtompel' YU., Problemy formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti studentiv: teoretychnyy aspekt. *Novi tekhnolohiyi navchannya*. 2022. № 96. S.120 124.
10. Natsional'na molodizhna stratehiya do 2030 roku. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/942021-37337>
15. Proyeckt Zakonu Ukrainy «Pro molod'». 2015. URL: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JI00396A.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JI00396A.html) (data zapytu: 26.01.2023).
11. Polishchuk Nataliya. Formuvannya zdorov'yazberezhuval'noyi kompetentnosti student-s'koyi molodi yak priorytet derzhavnoyi polityky. *Sotsial'na robota ta sotsial'na osvita*. 2021. № 2(7). S.195 204.
12. Sokolenko L. S. Suchasni tendentsiyi formuvannya kul'tury zdorovoho sposobu zhyttya v protsesi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv. Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelya. 2014. № 10 (2). S.193–199.
13. Sushchenko L. P. Sotsial'ni tekhnolohiyi kul'tyvuvannya zdorovoho sposobu zhyttya lyudyny. Zaporizhzhya : ZDU. 1999. 308 s.