



УДК 378+37.013.42+371.71+371.134

## ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

Костюченко Т.М., аспірант  
кафедри соціальної педагогіки, психології і педагогічних інновацій  
Інститут початкової та гуманітарно-технічної освіти  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

У статті розглянуто різні погляди на визначення понять «здоров'язбереження», «здоров'язбережувальна компетентність» та «педагогічні умови». Теоретично проаналізована така педагогічна умова формування здоров'язбережувальної компетентності, як пропагування здорового способу життя майбутніх соціальних педагогів. Визначено й описано засоби забезпечення цієї умови, які впливають на успішне формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі фахової підготовки.

**Ключові слова:** здоров'язбереження, педагогічні умови, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна компетентність, фахова підготовка.

В статье рассмотрены различные взгляды на определение понятий «здоровьесбережение», «здоровьесберегающая компетентность» и «педагогические условия». Теоретически проанализировано такое педагогическое условие формирования здоровьесберегающей компетентности, как пропаганда здорового образа жизни будущих социальных педагогов. Определены и описаны средства обеспечения этого условия, которые влияют на успешное формирование здоровьесберегающей компетентности будущих социальных педагогов в процессе профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, педагогические условия, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая компетентность, профессиональная подготовка.

Kostiuchenko T.M. PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AS PEDAGOGICAL CONDITION OF THE HEALTH SAVINGS COMPETENCE FOR SOCIAL PEDAGOGUES

The article describes the different views on the definition of “health saving”, “health savings competence” and “pedagogical conditions”. It was theoretically analysed this pedagogical conditions of the health savings competence as promotion of healthy lifestyle for future social pedagogues. Identified and described issues of this condition, which affecting for the successful formation of health savings competence for the future social pedagogues during their professional training.

**Key words:** health saving, pedagogical conditions, healthy lifestyle, health savings competence, professional training.

**Постановка проблеми.** Окреслюючи реалізацію здоров'язбереження в соціально-педагогічній діяльності спеціаліста будь-якого фаху, вказують на необхідність володіння ним арсеналом способів збереження, відновлення та розвитку власного здоров'я (навички медичного, біологічного змісту та питань безпеки життя), переконаність у доцільності їх застосування [8].

Отже, здоров'язбережувальна компетентність соціального педагога має розглядатись як інтегральна характеристика особистості, що дає змогу успішно відповідати на індивідуальні та соціальні потреби, діяти в конкретних умовах, виконувати поставлені завдання щодо здоров'я свого та інших людей. Вона забезпечує організацію здорового способу життя у фізичній, соціальній, психічній (духовній) сферах та організацію своєї праці. Основним критерієм цієї компетентності є стан оптимальної відпо-

відності, гармонії між фізичним, психічним і соціальним у житті й діяльності людини. Формування цієї компетентності охоплює низку життєвих навичок (компетентностей), що сприяють здоровому способу життя:

- фізична сфера: навички раціонального харчування, рухової активності, санітарно-гігієнічні; режим праці та відпочинку;
- духовна та психічна сфери: самоусвідомлення та самооцінка; аналіз проблем і прийняття рішень визначення життєвих цілей та програм; навички самоконтролю; мотивація успіху та тренування волі;
- соціальна сфера: навички ефективного спілкування; навички розв'язування конфліктів, співчуття; навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації; навички спільної діяльності та співробітництва [4].

Тож, виходячи із вищезазначеного, здоровий спосіб життя, що визначає сутність здоров'язбережувальної компетентності,



можна охарактеризувати як діяльність, спрямовану на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я.

На підставі цього здоров'язбережувальну компетентність майбутніх соціальних педагогів ми розуміємо як усвідомлення значущості здоров'я як однієї з найголовніших цінностей, володіння та застосування здоров'язбережувальних знань, умінь та навичок із системи здоров'язбереження і соціально-педагогічної сфери діяльності, розробка та постійне вдосконалення власної оздоровчої системи в процесі фахової підготовки [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчаючи питання формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі фахової підготовки та аналізуючи наукові дослідження в цьому напрямку, ми дійшли висновку, що створення сприятливих педагогічних умов, які уможливають збереження та зміцнення здоров'я майбутніх фахівців, а також сприяють формуванню їхньої професійної готовності до здійснення здоров'язбережувальної діяльності, є однією з необхідних практичних завдань нашого дослідження [2].

Сутність здоров'язбережувальної компетентності розкрита в працях В. Базарного та О. Петух. Сутність та аналіз змісту здоров'язбережувальних технологій науковці розглядають у таких ракурсах: формування культури здоров'я учасників педагогічного процесу (Л. Мельник, Н. Денисенко, О. Аксьонова); збереження здоров'я, формування здорового способу життя дітей та підлітків засобами фізичної культури та виховання (Е. Вільчковський, Г. Власюк, І. Петренко, В. Ареф'єв, Г. Арзютов, О. Артюшенко, О. Вацеба, Л. Волков, М. Герцик, Л. Гурман, В. Дробинський, О. Дубогай, С. Закопайло, М. Зубалій, Є. Столітенко, Б. Шиян та ін.); дослідження цієї проблеми з точки зору вікових особливостей (Г. Голобородько, О. Дубогай, С. Свириденко). Окремі питання змісту і застосування здоров'язбережувальних технологій відображені в публікаціях О. Алексеєва, О. Балакірева, В. Бондіна, М. Варбан, І. Волкової, І. Зверевої, Н. Зимівець, Р. Левіна, П. Міненка, В. Сонькіна, М. Южакова, О. Яременка, у тому числі в соціальній сфері (В. Ананьєв, Л. Борисова, Є. Горська, Т. Грядкіна, С. Котова, Г. Овсянкіна, Г. Пономарьов) [4].

Щодо поняття «педагогічні умови», то сучасними науковцями (Ю. Бабанський, О. Вітун, К. Конюхов, З. Курлянд, К. Недялкова, В. Стасюк, О. Цокур, І. Яковлева, Л. Яновська та ін.) вони також трактуються по-різному:

– як обставини, від яких залежить і відбувається цілісний педагогічний процес професійної підготовки спеціалістів, опосередкованих активністю особистості, групи людей (В. Стасюк);

– як зовнішні відносно особистості обставини середовища навчання й виховання, що є причиною якісних змін особистості студента (К. Недялкова);

– як сукупність обставин, об'єктів і заходів, необхідних для здійснення досліджуваного процесу (Л. Яновська);

– як сукупність взаємопов'язаних передумов, необхідних для створення цілеспрямованого освітнього процесу певної професійної підготовки (Е. Пенчук);

– як якісна характеристика основних факторів, процесів і явищ освітнього середовища, що відбиває основні вимоги до організації діяльності (О. Бехтенова);

– як сукупність об'єктивних можливостей, обставин педагогічного процесу, що цілеспрямовано створюються й реалізуються в освітньому середовищі й забезпечують вирішення поставленої педагогічної задачі, комплекс заходів, що сприяє підвищенню ефективності цього процесу (С. Бегідова, Н. Боритко, С. Хазова) та ін [5].

**Постановка завдання.** Метою нашого дослідження став теоретичний аналіз такої педагогічної умови, як пропагування здорового способу життя в процесі фахової підготовки майбутніх соціальних педагогів та засобів її забезпечення в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На основі аналізу вищезазначених досліджень і публікацій та опираючись на власний досвід соціально-педагогічної діяльності, ми вважаємо, що найбільш доцільним буде використати такі педагогічні умови, які позитивно вплинуть на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі фахової підготовки, а саме:

– формування позитивної мотивації на здоров'язбереження (врахування інтересів, мотивів й потреб майбутніх фахівців соціально-педагогічної сфери; емоційне підкріплення занять із фізичного виховання, настанова на здоров'язбереження);

– творче використання традиційних і нетрадиційних засобів здоров'язбереження, що забезпечують підтримання здоров'я в рівновазі (правильний підбір ефективних засобів оздоровлення, традиційних та нетрадиційних видів фізичної активності);

– пропагування здорового способу життя як основи розвитку щасливої, життєздатної та гармонійної особистості (особистісний



розвиток культури здоров'язбереження на підставі Я-концепції; формування самосвідомості студентів щодо важливості здоров'язбереження; формування моди на культуру здоров'язбереження) [5].

Пропагування здорового способу життя передбачає формування свідомісного відношення студентів до власного здоров'я, а саме усвідомлення важливості здоров'язбереження, ставлення до свого тіла як до однієї з найважливіших цінностей, що спонукає особистість підтримувати в гармонії стан свого фізичного, психічного та соціального здоров'я, сприйняття здоров'я як невід'ємної складової самореалізації та самовдосконалення в житті, що відображається у відповідній поведінці, способі життя. Ця педагогічна умова включає в себе наступні засоби забезпечення успішного формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів:

а) організацію здоров'язбережувальної самостійної діяльності, яка передбачає підготовку майбутніх соціальних педагогів до цілеспрямованої та ефективної організації часу на роботу та відпочинок (використання сучасних методів тайм-менеджменту, які допомагатимуть ефективно використовувати час на роботу та відпочинок, що забезпечить підтримання здоров'я в рівновазі);

б) забезпечення тісної взаємодії фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця, в якій здоров'язбережувальна компетентність розглядається як одна із форм професійної діяльності, а саме життєва самореалізація, яка є запорукою успішного виконання соціальних й професійних ролей [7];

в) особистісний розвиток здоров'язбереження на підставі «Я-концепції» («Я-реальне» – уявлення про своє здоров'я; «Я-дзеркальне» – соціальна уява про мое здоров'я інших людей, що включає систему вимог, які пред'являють людині інші особистості; «Я-ідеальне» – уява про те, яке я хочу мати здоров'я). Описана «Я-концепція» розроблена Е. Лидською, М. Мдивані, Р. Спектором [6];

г) орієнтацію самосвідомості студентів на важливість здоров'язбереження, в якій необхідно звернути увагу на їхні інтереси та захоплення, ціннісні орієнтації та потреби, а також володіння відповідними знаннями, уміннями та навичками.

Питання організації здоров'язбережувальної самостійної діяльності студентів соціально-педагогічного фаху представлено науковцями дуже стисло, невизначено залишається система педагогічної оцінки цього процесу та цілеспрямованого й ефективного залучення до самостійної діяльно-

сті студентів в цьому напрямку. Відкритим залишається й перелік засобів, які можна використовувати як інструменти планування та контролю самостійної діяльності.

Здоров'язбережувальна самостійна діяльність під час фахової підготовки студентів включає в себе самоосвіту, самовиховання та саморозвиток (оволодіння відповідними здоров'язбережувальними знаннями, уміннями та навичками), забезпечення яких гарантує самоздоровлення особистості та подальше формування здоров'язбережувальної компетентності в професійній діяльності, опираючись на власний практичний досвід [1].

Для того, щоб досягти успіху в самостійних заняттях студентів, необхідно їх озброїти «спеціальними інструментами», які передбачають «самостійну діяльність, у процесі якої той, хто навчається, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність» [10].

Згідно з визначенням В. Панферова, образ «Я» є гідністю особистості, де «Я-ідеальне» – «Я хочу» – віддзеркалює ціннісні орієнтації особистості, що стосуються питання: «Яким би я хотів бути?». Воно включає в себе психічне утворення, яке виконує функцію мотивації людської поведінки, що є стимуляторами людської активності, де однією з форм мотивації виступає мрія, що віддзеркалює образ бажаних потреб у віддаленій перспективі, оскільки вона є ідеальним образом реалізації людських потреб, які допомагають підпорядкувати актуальні потреби сьогодення [8].

Опираючись на результати психологічних досліджень О. Фурманова, можна виділити наступні мотиви: взірець близький до того, хто його обирає, за своїм характером, але більш сильний, має ті ж самі життєві настанови; ідеал має риси, які відсутні в цієї особистості; ідеал має загальний характер [9, с. 105].

Отже, ми вважаємо, що викладач має спонукати студента знайти собі взірець, який може стати засобом формування мотивації до систематичного виконання фізичного навантаження.

Згідно з психолого-педагогічними дослідженнями О. Фурманова можна визначити, що під час формування ідеалу молоді викладач має дотримуватися деяких чітких правил: взірцем для копіювання пропонувати високоморальну особистість, розкривати мотив та сенс тих або інших дій людини, про яку йде мова; навчити молодь бачити внутрішню силу героя, високий дух, а не



тільки зовнішню форму; не просто розповідати про видатну людину, а підводити до думки, що вони можуть стати такими ж; навчати вихованців не тільки дивитися на світ очима свого героя, але й жити його почуттями [9, с. 106].

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Отже, здоров'язбережувальна самостійна навчальна діяльність майбутніх соціальних педагогів буде більш результативною, коли вона зумовлена внутрішньою мотивацією і потребами особистості в цій діяльності, визначено її мету та вироблено необхідні відповідні уміння та навички для реалізації цієї діяльності.

Здоров'язбережувальна самостійна робота матиме виховний ефект, якщо викладач буде своєчасно здійснювати контроль над нею і давати оцінку її ефективності; буде допомагати студентам знайти свій взірець, якого можна наслідувати та завдяки якому буде формувати свій власний еталон здорової особистості.

Завдяки тому, що пропагування здорового способу життя передбачає формування свідомісного відношення студентів до власного здоров'я, воно спонукає особистість підтримувати в гармонії стан свого фізичного, психічного та соціального здоров'я, де здоров'я особистості визначається як засіб її дієвості, життєдіяльності та працездатності, щастя та гармонійності, невід'ємна складова частина процесу самореалізації та самовдосконалення в житті, формуванні здоров'язбережувальної компетентності, що відображається у відповідній поведінці, способі життя.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Башавець Н.А. Компетентність та компетенція майбутніх фахівців з проблеми здоров'язбереження / Н.А. Башавець // Науковий вісник ПНПУ ім. К.Д. Ушинського Збірник наукових праць. – № 5–6. – Одеса, 2010. – С. 201–208.

2. Костюченко Т.М. Педагогічні умови забезпечення здоров'язбережувальної компетентності в структурі фахової підготовки майбутніх соціальних педагогів: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю [«Соціальна робота в контексті соціокультурних змін»] (15–16 квітня 2016 р.) / Т.М. Костюченко. – Київ: КНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2016. – С. 91–95.

3. Костюченко Т.М. Сутність світоглядно-мотиваційного компонента в структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів / Т.М. Костюченко // Наука і освіта. – 2015. – № 9. – С. 112–117.

4. Костюченко Т.М. Сутність та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів / Т.М. Костюченко // Вісник Луганського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. – 2015. – № 2(291). – С. 174–181.

5. Костюченко Т.М. Творче використання традиційних і нетрадиційних засобів здоров'язбереження як одна з педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі фахової підготовки / Т.М. Костюченко // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Сер.: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. – 2016. – Вип. 26(36). – С. 101–105.

6. Лидская Э.В. Структура физического «Я» и ее влияние на физическое развитие школьника / [Э.В. Лидская, М.О. Мдивани, Р.И. Спектор] // Формирование образа «Я» и проблемы физвоспитания: сб. науч. тр. / Под ред. П.А. Жорова. – М.: изд. АПН СССР, 1990. – С. 13–19.

7. Успенська В.М. Здоров'язберігаюча компетентність учителя основ здоров'я як визначальна його професійної компетентності / В.М. Успенська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми, 2010. – № 1(3). – С. 442–452.

8. Панферов В.Н. Психология человека: [учебное пособие] / В.Н. Панферов. – [2-е издание]. – спб.: Изд-во Михайлова В.А., 2002. – 253 с.

9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: [учеб. для студентов вузов] / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. [Ч. 2]. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – 248 с.