

## **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті розглянуто соціально-педагогічні проблеми здорового способу життя та розвитку особистісної компетенції щодо професійної діяльності. Подано компоненти особистісної компетентності з питань здорового способу життя, що ґрунтуються на знаннях, досвіді, цінностях, набутих завдяки фізичній культурі і спорту.*

*Ключові слова: формування, розвиток, здоровий спосіб життя, особистісна компетентність, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, фізична культура, спорт.*

*В статье рассмотрены социально-педагогические проблемы здорового способа жизни и развития личностной компетенции в профессиональной деятельности. Приведены компоненты личностной компетентности в вопросах здорового способа жизни, которые основываются на знаниях, опыте, ценностях, приобретенных посредством физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: формирование, развитие, здоровый способ жизни, личностная компетентность, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, физическая культура, спорт.*

*In the article the socialpedagogical problems of healthy way of life and development of personality competence are examined in relation to professional activity. The components of personality competence are given in relation to the question of healthy method lives, that are based on knowledge, experience, values, capabilities that is purchased due to physical culture and sport.*

*Key words: forming, development, healthy way of life, personality competence, sporting mass and athletic-health measures, physical culture, sport.*

Навчально-виховний процес у сучасній вищій школі неможливий без вияву творчої комунікативної позиції, формування здорового способу життя студента та його компетентності у професійній діяльності, розвитку творчого потенціалу, майстерності, кваліфікації особистості. Саме в студентські роки визначаються головні чинники, що формують певний спосіб життя, зумовлюють систему наукових знань, умінь та особистісну компетенцію як певний рівень розвитку професіоналізму.

У зв'язку з цим педагоги, психологи, медики та працівники фізичної культури і спорту акцентують на необхідності розв'язання окресленої проблеми, що має сприяти більш цілеспрямованому, всебічному, гармонійному розвитку студента як громадянина, творчо спрямованого, фізично розвиненого, професійно діючого майбутнього працівника.

Загальні теоретичні питання професійної компетентності розробляли Н. Гришакова, А. Маркова, О. Овчарук та ін. Значний вплив на розв'язання проблеми здорового способу життя студентів мали дослідження В. Андріанова, А. Афоніна, В. Марчик, Т. Понтюк та ін. У їхніх наукових працях з'ясовано закономірності; фактори, що впливають на стан здоров'я студентів і компоненти формування компетентності особистості.

МОН молоді спорту України звертає увагу керівників вищих навчальних закладів на необхідність покращення здоров'я студентів та їхню фізичну підготовленість [2].

У зв'язку з цим актуальним є питання формування здорового способу життя студентів та їхня компетентність у професійній діяльності, включаючи і сферу фізичного виховання. Пропоноване дослідження виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри фізичної культури та методики її викладання у Криворізькому педагогічному інституті ДВНЗ «Криворізький національний університет».

*Мета статті* – визначення складових особистісної компетенції майбутніх педагогів щодо питання здорового способу життя.

Під особистісною компетентністю студентів педагогічних ВНЗ щодо здорового способу життя ми розуміємо певну сукупність особистісних якостей, зумовлених їхньою діяльністю у спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходах та їхнім ставленням до фізичної культури і спорту загалом. Зазначимо, що найбільшу науково-практичну цінність становить динаміка фізкультурно-оздоровчої та спортивної активності особистості протягом всього життя, яка за своїм змістом складається з мотивації, соціальних умов, режиму навчально-виховного процесу та природовідповідної форми. Зауважимо, що компетентність – це певний рівень розвитку професіоналізму. В. Сластьонін розглядає професіоналізм як систему, що складається з двох підсистем: професіоналізм особистості і професіоналізм діяльності, а високу професійну компетентність і кваліфікацію – як підґрунтя професійної діяльності, що характеризується високою і стабільною продуктивністю [4, с. 4].

Щодо рівня розвитку компетентності особистості О. Дрогайцев вважає, що інформаційна компетентність є необхідною умовою становлення професіоналізму [3, с. 50].

Особистість, передовсім, має бути здоровою. Сутність і вияв здоров'я, за Г. Апанасенко, полягає в оптимальній працездатності, соціальній активності та є головним ресурсом соціального,

економічного й індивідуального розвитку особистості – це соціальне здоров'я. Духовне здоров'я полягає в умінні розпізнавати й виконувати своє життєве завдання, уміння нести любов, радість і мир, а також допомогти собі й іншим повністю реалізувати себе [1, с. 50]. Психічне здоров'я – це здатність особистості знаходити шляхи поєднання зі світом, оцінювати прогностичну цінність своїх думок, здатність їх змінювати, розуміти інших людей. У більшості випадків особистість ідентифікує поняття здоров'я з біологічним його виявом як здібність до самореалізації: саморегулювання, самовідновлення, саморозвитку, самовідтворення.

Нами проведено дослідження серед студентів – майбутніх педагогів щодо визначення сутності здорового способу життя. Студентам запропонували написати свої думки про здоровий спосіб життя. Отримані результати за розкриттям сутності здорового способу життя умовно поділено на групи. Одна група студентів розуміє сутність здорового способу життя як задоволення інтересів, здібностей і моральних орієнтацій, життєвих цілей особистості. Друга група студентів вважає, що на здоровий спосіб життя впливає наявність життєвих планів як конкретних програм реалізації цілей.

Тобто для формування здорового способу життя необхідною є визначена послідовність дій, спрямованих на її досягнення. Третя група студентів наголошує не тільки на необхідності дотримання режиму діяльності та режиму дня, а, головним чином, на дотриманні певного ритму життя. Причому підтримка раціонального життєвого ритму потребує цілеспрямованої регуляції, передусім, регуляції особистістю свого емоційного стану. Четверта група студентів зазначила, що оптимальне співвідношення позитивних і негативних емоцій є основою сприятливого емоційного фону життєдіяльності особистості і впливає на здоровий спосіб життя. Постійне переживання, негативні емоції призводять до формування не тільки психологічних, але й функціональних негативних змін в організмі. Необхідно розвивати у собі здатність знаходити радість у житті.

Багатьма студентами було визначено необхідною умовою формування здорового способу життя постійне тренування свого організму: виконання фізичних вправ для фізичної активності, для інтелектуальної продуктивності – виконання розумових вправ, а для стійкості щодо стресів – психічне тренування.

Для формування здорового способу життя велике значення має здатність особистості легко вступати в діалогічний контакт, знаходити найбільш прийнятні в конкретних умовах форми спілкування, що, у свою чергу, дає відчуття належності до суспільства, прийняття особистості суспільством, можливість мати друзів тощо.

Головним завданням навчально-виховного процесу з метою формування здорового способу життя є відбір таких принципів формування здорового способу життя, що сприяли б застосуванню набутих знань та умінь у майбутній професійній діяльності. До основних принципів здорового способу життя належать: 1) висока рухова активність; 2) збалансоване харчування; 3) відмова від шкідливих звичок; 4) здатність протистояти психоемоційним стресам; 5) безпечна сексуальна поведінка; 6) сприятливі умови праці, побуту й відпочинку; 7) медична активність; 8) володіння елементарними методиками самоконтролю; 9) систематичне виконання гігієнічних процедур тощо.

Однією з головних цілей фізичного виховання при формуванні здорового способу життя майбутнього спеціаліста є його розвиток на основі врахування особистого ставлення до змісту занять, засвоєння норм і способів мислення та діяльності. Фізична культура стає засобом виховання здорового способу життя тоді, коли вона стає улюбленим заняттям кожного студента.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють особисті звички, які зазнають впливу рівня культури суспільства, а саме: паління, харчування, вживання алкоголю, фізична активність, статеве життя тощо.

Слід зазначити, що фізичне виховання є важливим засобом у системі професійного становлення майбутнього фахівця, має великий потенційний вплив для виховання студентів. Бажано всім викладачам-предметникам ВНЗ більш активно вести організаційно-профілактичну й освітньо-виховну роботу щодо формування здорового способу життя студентської молоді, більше уваги приділяти освітньо-виховним можливостям навчальних дисциплін як системного підходу у профілактиці шкідливих звичок студентів. Настанова на профілактику шкідливих звичок є важливим складником здорового способу життя студентів.

У вищих навчальних закладах повинна функціонувати комплексна система формування здорового способу життя, яка передбачає такі основні складові компоненти:

- 1) широке використання можливостей фізичного виховання як навчальної дисципліни;
- 2) вивчення теоретичних питань здорового способу життя шляхом залучення студентів до науково-дослідної роботи в наукових гуртках, підготовка ними доповідей з проблематики;
- 3) участь студентів у роботі спортивних секцій, проведення тематичних заходів, спортивних змагань;
- 4) запровадження адміністративних заходів на території навчального закладу щодо порушників правил поведінки у громадських місцях (заборона тютюнопаління, вживання алкоголю тощо).

Студенти педагогічного інституту – це не тільки представники молоді, яка найбільш потребує знань щодо позитивного стилю життя. Вони – ще й майбутні вихователі дітей та молоді й пропагування здоров'язберігаючої поведінки – їх основна функція як фахівців. Вони, як майбутні

вчителі-предметники, класні керівники, організатори позакласної і позашкільної роботи, директори шкіл, зобов'язані формувати у школярів звички займатися фізичною культурою.

Соціально-педагогічні проблеми здорового способу життя та розвиток особистісної компетентності майбутніх учителів щодо ведення здорового способу життя потребують сьогодні обґрунтування відповідної інформації з урахуванням суспільних потреб та умов професійної діяльності. Шляхом досягнення цього є навчальні заняття, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи. І хоч сутність передбачає активні дії самих студентів, викладач залишається головною фігурою, оскільки він формулює проблему, визначає мету і завдання, створює проблемні ситуації та спрямовує діяльність студента на досягнення мети.

Компетентність студента педагогічного ВНЗ щодо здорового способу життя – це інтегративна якість особистості з певними знаннями, уміннями і навичками, які йому необхідні в майбутній професійній діяльності. Фактично в кожного студента є свій ідеал, зразок, за якими він буде спосіб життя, що впливає на його здоров'я та індивідуально-особистісні мотиви та фактори, які формують рівень життя (економічна категорія), якість життя (соціологічна категорія), стиль життя (соціально-психологічна категорія) і устрій життя (соціально-економічна категорія), що зумовлені історичними традиціями та спираються не лише на внутрішні, а й на зовнішні умови життєдіяльності людини (навчальні, позанавчальні заходи тощо).

Розвиток особистісної компетенції майбутніх працівників освіти щодо формування здорового способу життя є актуальною проблемою у вищих навчальних закладах України, тому виникає необхідність у фундаментальних теоретичних і експериментальних дослідженнях, пов'язаних з розробленням методичних посібників, підручників та мультимедійних проєктів для якісної підготовки студентів педагогічних ВНЗ з окресленої проблеми.

#### Література

**1. Апанасенко Г. Л.** Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К., 2005. – 48 с. **2. Закон України** «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України» // Урядовий кур'єр № 2 від 06.01.2010 р. **3. Дрогайцев О. І.** Формування інформаційної компетентності студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання гуманітарних дисциплін / О. І. Дрогайцев // Педагогіка вищої та середньої школи: [зб. наук. праць]. – Кривий Ріг : КДПУ, 2009. – Вип. 24. – С. 48–53. **4. Сластенин В. А.** Профессиональная педагогика: акмеологический аспект / В. А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 4. – С. 4–9.