

*Мизак Петро Ярославович,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
Науковий керівник:
Алексєєв Олександр Олексійович,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор,
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
доктор педагогічних наук, професор*

НАУКОВІ ОБҐРУНТУВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Вступ. У сучасному суспільстві зростає необхідність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності як ключової складової професійної та загальної культури особистості. Здоров'я є не лише індивідуальною цінністю, а й важливим соціальним ресурсом, що впливає на якість життя, продуктивність праці та розвиток суспільства загалом. У зв'язку з цим проблема формування здоров'язбережувальної компетентності набуває особливої актуальності у сфері освіти та професійної підготовки.

Здоров'язбережувальна компетентність охоплює систему знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, а також на формування відповідального ставлення до власного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вона є необхідним компонентом підготовки фахівців різних галузей, зокрема педагогів, медичних працівників, соціальних працівників та представників інших професій, що мають безпосередній вплив на здоров'я і добробут населення [1].

Актуальність дослідження обумовлена зростанням ризиків, пов'язаних із погіршенням екологічної ситуації, поширенням хронічних захворювань, малорухливим способом життя та високим рівнем стресу у сучасному суспільстві. В умовах швидких соціально-економічних змін і цифровізації освіти особливого значення набувають науково обґрунтовані підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності, які сприятимуть формуванню культури здорового способу життя.

Метою статті є аналіз наукових підходів до обґрунтування важливості формування здоров'язбережувальної компетентності, визначення її основних компонентів та педагогічних умов ефективного впровадження в освітній процес. Для досягнення цієї мети застосовано методи аналізу наукової літератури, узагальнення, порівняльний аналіз та емпіричні методи дослідження [2].

Результати дослідження. Формування здоров'язбережувальної компетентності базується на міждисциплінарному підході, що охоплює педагогічні, медичні, психологічні та соціальні аспекти. У сучасній науковій літературі виокремлюються кілька ключових підходів до її розвитку: компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний та інтегративний [3].

Компетентнісний підхід акцентує увагу на формуванні у здобувачів освіти здатності застосовувати отримані знання про здоров'я у повсякденному житті. Він передбачає розвиток навичок самостійного прийняття рішень щодо здоров'я, використання доказової медицини та критичного мислення у питаннях профілактики захворювань.

Особистісно орієнтований підхід спрямований на розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я, мотивації до здорового способу життя. Він включає роботу з особистими цінностями, формування здорових звичок та подолання негативних поведінкових факторів, що можуть призводити до погіршення здоров'я [4].

Діяльнісний підхід передбачає активну участь у заходах, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Це можуть бути спортивні активності, навчання основам здорового харчування, психологічні тренінги щодо зниження рівня стресу, а також залучення до волонтерської діяльності, спрямованої на пропагування здорового способу життя серед однолітків [5].

Інтегративний підхід дозволяє поєднувати різні методики та технології, створюючи комплексну систему формування компетентності. Він передбачає використання міждисциплінарного підходу у навчальному процесі, поєднання теоретичних знань із практичним застосуванням у різних життєвих ситуаціях.

Ефективне формування здоров'язбережувальної компетентності неможливе без використання сучасних педагогічних технологій. До них належать інтерактивні методи навчання, проектна діяльність, використання цифрових ресурсів та гейміфікація. Використання цифрових платформ дозволяє персоналізувати освітній процес, надати доступ до інтерактивних матеріалів, відео-лекцій та тестових завдань, що сприяють кращому засвоєнню знань.

Особливу роль у розвитку здоров'язбережувальної компетентності відіграє сімейне та соціальне середовище. Взаємодія школи, батьків і громадських організацій створює сприятливі умови для формування культури здоров'я. Наприклад, спільні заходи для дітей та батьків щодо здорового харчування, фізичної активності та профілактики шкідливих звичок значно підвищують ефективність навчального процесу [6].

Педагогічні умови, що забезпечують ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності, включають створення мотиваційного середовища, залучення здобувачів освіти до активної участі у здоров'язбережувальних заходах та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Активне залучення студентів до проектної діяльності, тренінгів та інтерактивних програм дозволяє не лише здобути необхідні знання, а й сформувати стійкі навички здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, наукові обґрунтування важливості формування здоров'язбережувальної компетентності ґрунтуються на комплексному підході до освіти, що поєднує різні методи та засоби навчання. Ефективне впровадження цих підходів сприятиме підвищенню рівня здоров'я населення та формуванню культури здорового способу життя. Отримані результати дозволять розширити наукове розуміння процесу формування здоров'язбережувальної компетентності та сприятимуть розробці ефективних стратегій для її впровадження в освітню практику.

Література

1. Дудко, С. Г. (2024). Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі загальної середньої освіти. *Природнича освіта та наука*, (4), 34-38. DOI:[10.32782/NSER/2024-4.05](https://doi.org/10.32782/NSER/2024-4.05)
2. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>
3. Коцур, Н. І. (2021). Методологічні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів у сучасній школі. *Modern Medicine: The Use Of Creative Industries In The Healthcare System: International scientific conference*. Baltija Publishing, 140-143. DOI: [10.30525/978-9934-26-182-4-38](https://doi.org/10.30525/978-9934-26-182-4-38)
4. Отравенко, О. (2016). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 2 (4), 47-50.
5. Гук, Н., Пурій, Г. (2024). Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2 (73), 262-269. DOI:[10.24919/2308-4863/73-2-40](https://doi.org/10.24919/2308-4863/73-2-40)
6. Mozolev, O., Marusynets, M., Zdanevych, L., Smuk, O. and Chehi, T. (2021) Children's Socialization in Family-Style Orphanages. *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 9.No. 7, 154-167. DOI:[10.4236/jss.2021.97010](https://doi.org/10.4236/jss.2021.97010)

Пісоцька Леоніда Станіславівна,
декан факультету дошкільної освіти
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент

ФІТНЕС ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Вступ. В останнє десятиріччя в Україні відмічається різке зниження рівня фізичного здоров'я українських студентів [1]. Дослідження науковців показують, що для багатьох студентів фізкультурно-спортивна діяльність не є пріоритетом, і здоров'я та фізична активність не вважаються важливими цінностями повсякденного життя [2, 3]. Основними причинами є: карантинні обмеження викликані Covid-19, перехід на дистанційну форму навчання, проблеми доступу до спортивних об'єктів в період війни, зміна пріоритетів власного розвитку тощо. Як наслідок у студентів відмічається втрата інтересу до занять фізичними вправами, зниження мотивації до особистісного фізичного вдосконалення, обмеженість у виборі місць та форм проведення занять з фізичного виховання [4, 5]. Отже, для відновлення здоров'я студентів постає необхідність у впровадженні нових форм проведення занять з фізичного виховання на основі найбільш популярних фізкультурно-оздоровчих фітнес програм.

Мета статті – аналіз можливостей сучасних фітнес програм в оздоровленні студентської молоді.

Результати дослідження. Оздоровча спрямованість фізичного виховання студентів реалізується шляхом впровадження в навчальний процес сучасних, популярних серед молоді фізкультурно-оздоровчих технологій. Оздоровчий