

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

THEORETICAL ASPECTS OF FORMING HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF PUPILS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

У статті визначено теоретичні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури. Задля аналізу особливостей здоров'язбережувальної компетентності охарактеризовано значення понять «здоров'я» та «здоров'язбереження». Основними теоретичними аспектами, що впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури є: педагогічні, психологічні, медико-біологічні, соціальні, методичні та культурні аспекти. Встановлено, що здоров'язбережувальна компетентність учнів є комплексним феноменом, який ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, котрі важливі у прийнятті свідомих рішень щодо збереження власного фізичного та ментального здоров'я. Вказано, що уроки фізичної культури повинні стимулювати позитивне ставлення учнів до рухової активності, розвивати емоційний інтелект, вміння керувати своїми емоціями, долати стрес та підтримувати психоемоційний баланс. Обґрунтовано, що учні повинні розуміти основи функціонування організму, користь фізичних вправ й важливість дотримання гігієнічних норм, а також розвивати свої соціальні навички через заняття фізичною культурою, як от вміння працювати в команді, брати відповідальність за спільний результат тощо. Уточнено, що методичний аспект формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури передбачає використання сучасних підходів до навчання таких, як інноваційні методи та цифрові технології, а культурний аспект – сприйняття фізичної культури як важливої частини загальної культури особистості учня. Узагальнено, що поєднання згаданих аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури сприяє гармонійному розвитку особистості учнів, зміцненню їхнього здоров'я і формуванню мотивації до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, учні, фізична культура, теоретичні аспекти, здоров'я.

The article explores the theoretical aspects of forming health-preserving competence of pupils in physical education lessons. To analyze the specifics of health-preserving competence, the concepts of "health" and "health preservation" are examined. The key theoretical aspects influencing the formation of pupils' health-preserving competence in physical education lessons include pedagogical, psychological, medical-biological, social, methodological, and cultural dimensions. It is established that health-preserving competence is a complex, integrative phenomenon encompassing not only knowledge about health maintenance but also the skills and abilities necessary for making informed decisions regarding the preservation of one's physical and mental well-being. It is emphasized that physical education lessons should foster a positive attitude toward motor activity, develop emotional intelligence, enhance self-regulation skills, support stress management, and promote psycho-emotional balance. The study substantiates that pupils should acquire an understanding of the fundamental physiological processes of the human body, recognize the benefits of physical exercise, and appreciate the importance of hygiene and health norms. Additionally, the development of social skills through physical education is highlighted, particularly in teamwork, responsibility-sharing, and collaborative goal achievement. The methodological dimension of forming health-preserving competence in physical education lessons involves the implementation of innovative teaching strategies, including modern pedagogical technologies and digital tools. The cultural dimension underscores the perception of physical education as an integral component of an individual's holistic development and general cultural competence. In summary, the integration of these theoretical aspects in the process of forming pupils' health-preserving competence in physical education lessons contributes to their holistic development, enhances their health status, and fosters long-term motivation for leading a healthy lifestyle.

Key words: health-preserving competence, pupils, physical education, theoretical aspects, health.

УДК 37.016:796]:613/614

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.1.19>

Мизак П.Я.,

аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Палічук Ю.І.,

доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинського державного медичного університету

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Концепція Нової української школи [7] вказує на те, що ключові компетентності у майбутньому повинні сприяти у забезпеченні особистої реалізації та життєвого успіх людини протягом усього її життя. Ці компетентності є своєрідними аспектами, котрі допомагають у визначенні рівня готовності учня до певної діяльності й надають можливість ідентифікувати та вирішувати питання, котрі стосуються певної галузі життя [3, с. 264]. Важливість оволодіння учнями компетентностями, котрі стосуються добробуту і здорового способу життя, задекларовано у Законі України «Про освіту» та Державному

стандарті базової середньої освіти як один із основних ціннісних орієнтирів сучасної освіти. У Державному стандарті базової середньої освіти здоров'язбережувальну компетентність визначено як «здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетентцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей» [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури є актуальною темою сучасних наукових досліджень. Ця компетентність розглядається як інтегральна

риса особистості, що проявляється в здатності реалізовувати здоров'язбережувальну діяльність і поведінку на основі усвідомлених норм та принципів. Вітчизняні науковці визначили сутнісну характеристику здоров'язбережувальної компетентності (Іваній І.), охарактеризували процес її формування у процесі вивчення додаткових навчальних курсів (Кохно Л., Самілик В., Шаповалова Т.), дослідили особливості розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів (Гук Н., Єфремова М., Пурій Г.) тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури є важливим напрямом сучасної освіти, проте цей процес має низку невирішених аспектів, які потребують подальшого дослідження. Зокрема, одним із ключових питань залишається чітке визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність» та її структурних компонентів у контексті фізичного виховання. Крім того, актуальним є вивчення методологічних основ формування здоров'язбережувальної компетентності, зокрема впливу сучасних освітніх концепцій, таких як компетентнісний підхід та індивідуалізація навчання, на розвиток здоров'язбережувальної поведінки. Потребує уточнення й оптимальне співвідношення між теоретичними та практичними аспектами навчального процесу, що сприятиме ефективному засвоєнню учнями здоров'язбережувальних знань і навичок.

Вирішення цих питань сприятиме розробці ефективних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у сучасному освітньому просторі.

Мета статті – визначити основні теоретичні аспекти, що впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Процес формування здоров'язбережувальної компетентності є об'єктом дослідження багатьох вітчизняних учених. Для теоретичного обґрунтування сутності здоров'язбережувальної компетентності визначимо значення таких понять, як «здоров'я» та «здоров'язбереження». У сучасній теорії здорова людина – та, яка самостійно слідує за своїм здоров'ям, вміє випереджати та вирішувати конфліктні ситуації та особисті проблеми з власної точки зору, в змозі знайти своє місце у навколишньому середовищі й реалізувати себе як особистість, пристосовуючись до наявних умов існування, усвідомлено перебудовує їх, тим самим удосконалює своє та суспільне здоров'я. Таким чином термін «здоров'я» трактується як успішність та реалізації людини у сучасному світі, його першочергова участь у покращенні життя, з активною громадянською позицією щодо суспільних та особистих питань, зокрема здоров'я [1, с. 18].

У науковій літературі є таке визначення терміну «здоров'язбереження»: педагогічний процес, спрямований на збереження, розвиток та зміцнення здоров'я учнів, розвиток у них мотивації дотримання здорового способу життя, а також усвідомлення відповідальності щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих [2, с. 10]. У освіті воно розуміється як сукупність певних дій та заходів, котрі сприяють збереженню й покращенню фізичного, ментального та соціального здоров'я тих, хто навчається, а також формуванню і розвитку їхньої здоров'язбережувальної компетентності.

Здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, яке необхідно розглядати з позицій компетентнісного підходу із метою найбільш ефективної реалізації розвитку здоров'язбереження [5, с. 62].

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури є ключовим елементом сучасної системи освіти, орієнтованої на гармонійний розвиток особистості та збереження здоров'я молодого покоління. Цей процес спирається на комплексний підхід, який охоплює педагогічні, психологічні, медико-біологічні, соціальні, методичні та культурні аспекти.

Здоров'язбережувальна компетентність учнів постає як комплексний феномен, який ґрунтується на знаннях, уміннях та навичках, котрі важливі у прийнятті свідомих рішень щодо збереження власного фізичного та ментального здоров'я. Також науковці визначають її як сукупність знань та умінь з питань фізичного здоров'я, котрі сприяють учням в уникненні ризикових поведінкових практик та збереженні власного здоров'я. Учені вважають, що основний акцент слід робити на фізичних властивостях здоров'я, формуванню яких сприяють здорове харчування, регулярна фізична активність та запобігання травмам [9, с. 78]. Із педагогічної точки зору, уроки фізичної культури мають бути спрямовані не лише на розвиток фізичних здібностей учнів, а й на формування у них знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя. Уроки повинні враховувати індивідуальні особливості учнів, такі як фізичний розвиток, стан здоров'я та рівень мотивації. Використання компетентнісного підходу передбачає виховання свідомого ставлення до свого здоров'я. Важливо інтегрувати знання з різних дисциплін, таких як біологія, хімія та основи медицини, щоб сформувати у дітей цілісне уявлення про здоров'я.

Психологічний аспект формування здоров'язбережувальної компетентності пов'язаний із розвитком мотивації учнів до фізичної активності, яка сприймається як основа здорового способу життя. Уроки фізичної культури повинні стимулювати позитивне ставлення до рухової активності, а також розвивати емоційний інтелект, зокрема вміння керувати своїми емоціями, долати стрес та підтримувати психоемоційний баланс.

Учені виокремлюють психологічний аспект формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, акцентуючи на важливості здатності керувати власними емоціями, а також вмінню вирішувати конфлікти, розвивати позитивне ставлення до себе й оточуючих. Шаповалова Т. визначає здоров'язбережувальну компетентність як інтегративну динамічну рису особистості, котра проявляється у вмінні:

- організовувати ведення здорового способу життя та впроваджувати активності, які сприяють збереженню власного здоров'я;

- правильно оцінювати свою поведінку та вчинки й погляди оточуючих;

- реалізовувати особисті позиції у процесі здоров'язбереження у різних умовах [11, с. 196].

Медико-біологічний аспект забезпечує розуміння учнями основ функціонування організму, користі фізичних вправ і важливості дотримання гігієнічних норм. Використання здоров'язбережувальних технологій, таких як правильна організація розминок та відновлювальних вправ, сприяє збереженню здоров'я. Учитель повинен здійснювати постійний контроль фізичного стану учнів, адаптуючи фізичне навантаження відповідно до їхніх індивідуальних потреб і можливостей.

Відповідно до цього аспекту учень повинен володіти:

- навичками надання першої медичної допомоги;

- знаннями й уміннями застосовувати правила особистої гігієни, турбуватися про власне здоров'я, особисту безпеку;

- уміннями підбирати індивідуальні засоби й методи для розвитку особистих фізичних якостей [6, с. 13–14].

Одним із найважливіших чинників, що впливають на ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є соціальний чинник (соціальне благополуччя, індивідуальні ставлення, погляди, ідеї й ідеали, соціальні відносини, а також соціальна повноцінність особистості тощо). Як підтверджує аналіз освітньої практики, домінуючою є соціальна сутність людини і її духовне здоров'я, що дає змогу трактувати його як адекватність (взаємоузгодженість і взаємодоповненість) соціально-ціннісних еталонів сучасного українського суспільства [10]. Соціальний аспект акцентує увагу на розвитку соціальних навичок учнів через заняття фізичною культурою, зокрема вміння працювати в команді, брати відповідальність за спільний результат і піклуватися про своє здоров'я та здоров'я інших. Участь у заходах, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, таких як спортивні змагання, дні здоров'я чи флешмоби, формує у дітей активну життєву позицію. Учитель фізичної культури відіграє важливу роль, виступаючи прикладом для наслідування.

Методичний аспект формування здоров'язбережувальної компетентності учнів передбачає використання сучасних підходів до навчання. Інноваційні методи, такі як інтерактивні ігри, квести та цифрові технології, роблять уроки більш цікавими й ефективними. Рефлексія результатів дозволяє учням аналізувати свої досягнення у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я. Важливим є міждисциплінарний підхід, який забезпечує інтеграцію знань із суміжних галузей.

Культурний аспект формування здоров'язбережувальної компетентності полягає у сприйнятті фізичної культури як важливої частини загальної культури особистості. Знайомство із традиціями фізичного виховання та їх поєднання із сучасними підходами сприяє формуванню в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури. На думку Рубан А., «культура здоров'я – складне, багатовимірне соціальне явище, що характеризує ступінь розвитку системи формування позитивних цінностей» [8, с. 350].

Таким чином оптимальне поєднання визначених аспектів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів впливає на відповідальне ставлення до власного здоров'я, фізичну та психологічну стійкість до стресогенних факторів, розуміння значення здоров'я як найвищої цінності.

Висновки. Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках фізичної культури є багатограним процесом, який базується на поєднанні педагогічних, психологічних, медико-біологічних, соціальних, методичних та культурних аспектів. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я і формуванню мотивації до ведення здорового способу життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціальнопедагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Київ, 2001. 24 с.
2. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернівці : Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
3. ГукН.,ПурійГ.Розвитокздоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 73, том 2. С. 262–269.
4. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>
5. Єфремова М. Особливості розвитку здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання учнів основної школи. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (69), Issue: 165. P. 61–64.

6. Іваній І. В. Сутнісна характеристика здоров'я-збережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Вип. 1. С. 12–15.

7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

8. Рубан А. К. Формування навичок здорового способу життя у соціально неадаптованих підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 9 (14). С. 349–363.

9. Самілик В. І., Кохно Л. С. Формування здоров'я-збережувальної компетентності в учнів під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут». *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 74. С. 77–81.

10. Скарбників В. П. та ін. Основи загальної валеології. Дніпропетровськ, 2012. 78 с.

11. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2 (20). С. 191–199.