

Scientific journal  
**PHYSICAL AND MATHEMATICAL EDUCATION**  
Has been issued since 2013.

ISSN 2413-158X (online)  
ISSN 2413-1571 (print)

Науковий журнал  
**ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНА ОСВІТА**  
Видається з 2013.



<http://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/>

*Борисенко В.В. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Фізико-математична освіта. 2018. Випуск 1(15), частина 3. С. 22-26.*

*Borysenko V. Essence and structure of competence "to be healthy" of students of technical specialties. Physical and Mathematical Education. 2018. Issue 1(15), part 3. P. 22-26.*

УДК 378:63-057.875

**В.В. Борисенко**

Чернігівський національний технологічний університет, Україна

### СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

**Анотація.** У статті розглянуто сутність і структуру здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Дано тлумачення поняття здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей як інтегральної динамічної якості особистості, що проявляється в мотивації, потребах і ціннісних орієнтаціях на здоровий спосіб життя, знаннях про здоров'я та його складові, способи і методи його збереження, зміцнення та відновлення, вміннях регулювати професійну діяльність з урахуванням можливих шкідливих впливів на власне здоров'я і здоров'я оточення, а також рефлексію по відношенню до здійснення професійної діяльності і власного здоров'язбереження. У структурі здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей виділено: особистісний (включає мотиви, цілі, цінності, потреби в здоров'язбереженні, стійкий інтерес до збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя), гностичний (визначається наявністю у студентів знань про здоров'язбереження та здоровий спосіб життя), діяльнісний (характеризується мірою дотримання студентом здорового способу життя та рівнем усталеності навичок власного здоров'язбереження), поведінковий (передбачає наявність прагнень до саморозвитку і самовдосконалення щодо здоров'язбереження, а також рефлексію по відношенню до власного способу життя).

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, компетентність, студенти технічних спеціальностей, здоров'я, професійна підготовка.

Згідно з Гієнічною класифікацією праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу працівники технічних спеціальностей залежно від технологічного процесу зазнають впливу значної кількості шкідливих виробничих факторів, до яких належать штучне освітлення, робота електроустановок та електросилового обладнання, пил, рівень шуму тощо. Розглядаючи особливості умов їх роботи необхідно відмітити, що їхня праця характеризується розумовим навантаженням та відбувається як у приміщенні, так і просто неба, часто в дискомфортних умовах, ритм і режим праці переважно відсутні. Протягом робочого дня значне навантаження припадає на центральну нервову, серцево-судинну, м'язову, дихальну системи, систему терморегуляції, опорно-руховий апарат, а також зоровий, вестибулярний, слуховий аналізатори. Основними професійними недоліками є: вплив на організм працівника високої і низької температури, високого і низького атмосферного тиску, підвищена вологість; забрудненість повітря і навколишнього середовища хімічними сполуками та іншими продуктами органічного і неорганічного походження. Також до недоліків слід віднести розумову, нервову, фізичну втому. Важкість роботи в агропромисловому комплексі характеризується в основному неадекватністю фізіологічних та психологічних можливостей на даному напрямку, що призводить в окремих випадках до захворювань. Присутній травматизм і захворюваність, яка перевищує звичайний середній показник. Для фахівців технічних спеціальностей властива робота в умовах впливу на організм несприятливих факторів (загазованість, шум, вібрація, несприятливий мікроклімат, зміна температур тощо), для цього їм необхідні загальна витривалість, стійкість до гіподинамії та закачування під час переміщення в різних видах транспорту, статична витривалість м'язів верхніх кінцівок, спини, висока концентрація уваги, швидкість реакції, добре розвинута просторова увага, витривалість і стійкість до дії несприятливих чинників тощо [5; 9].

Студенти, у тому числі технічних університетів, в період навчання виконують здебільшого розумову роботу. Навчальна праця студента визначається одноманітністю робочої пози, низькою руховою активністю та значним нервово-психічним напруженням. Це веде до негативних змін в організмі, які нерідко закінчуються послабленням функціонального рівня організму, зниженням працездатності, патологією [4]. **Ошибки! Источник ссылки не найден.**, с. 84]. У кінці робочого дня у студентів виникає: гальмування кори великих півкуль головного мозку та порушення балансу нервових процесів; зниження функцій серцево-судинної та дихальної систем, загальної інтенсивності циркуляції крові, що призводить до кисневого голодування нервової та м'язової тканини; падіння тону мускулатури; погіршення сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення волі; порушення збуджуваності та функціональних можливостей зорового аналізатора; перенапруження м'язів пальців та рук. Внаслідок тривалого впливу навчального навантаження, без активного впровадження засобів фізичної культури та спорту всі перераховані

зміни можуть привести до стійких патологічних зрушень, розвитку втоми та перевтоми, гострим хронічним порушенням стану здоров'я, а також послабленню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню артеріального тиску, виникненню неврозів та інших психічних захворювань. За даними МОЗ близько 75 % студентів курять. Вони вважають, що нікотин допомагає розслаблюватися, знімати стреси, спілкуватися тощо. Це диктує необхідність сфокусуватися на виявленні та обґрунтуванні потреби в формуванні здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема здоров'я людини привертала до себе увагу на різних етапах розвитку нашого суспільства і науки. Учені по-різному підходять до розуміння здоров'я: здоров'я є сумою резервних можливостей основних функціональних систем (М. Амосов); комплекс резервних можливостей організму, що забезпечують соціальну активність при максимальній тривалості життя (В. Казначеев); здоровою є людина, в якій збережена рівновага між всіма органами тіла (Гіпократ); показник культури людини в цілому, оскільки воно за внутрішньою своєю суттю являється показником гармонії практичного та теоретичного плану буття, мірою узгодженості в людині природного і соціального начал (Г. Пастушок).

Висновки наукових досліджень, присвячених проблемі здоров'я, свідчать про те, що проблема збереження здоров'я є однією з найважливіших на сьогоднішній день. Важливе значення у формуванні здоров'я має поінформованість людини щодо згубної дії шкідливих звичок на організм людини (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, невпорядковані статеві відносини), необхідності збереження навколишнього середовища. Вчені зазначають, що процеси здоров'яформування, здоров'язбереження, здоров'ятворення об'єднує спільна спрямованість на створення умов для забезпечення особистості відчуття внутрішньої гармонії та комфорту, її успішної адаптації у соціальному середовищі, самореалізації в особистому житті та професії. Г. Апанасенко [1, с.76], Є. Шульгін [13, с.8] розмежовують поняття «формування здоров'я», «збереження здоров'я», «здоров'ятворення». Під формуванням здоров'я розуміють створення оптимальної (в межах можливостей генотипу) психосоматичної конституції та попередження можливих захворювань; збереження здоров'я трактують як комплекс заходів для підтримання, зміцнення і відновлення здоров'я індивіда; здоров'ятворення визначають як виховання нової моделі особистості, що ґрунтується на критеріях здорового способу життя і реалізується у процесі активного довголіття.

Отже, студенти повинні мати ціннісні орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність, бути озброєними методами психічного захисту та релаксації, профілактики професійних захворювань, що не завдають шкоди їхньому здоров'ю. У зв'язку з цим у студентів технічних спеціальностей необхідно формувати навички здорового відпочинку, мотиви до збереження здоров'я та здатність здійснювати здоровий спосіб життя, тобто забезпечувати формування у них здоров'язбережувальної компетентності.

**Мета:** схарактеризувати сутність і структуру здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей.

Визначенню сутності здоров'язбережувальної компетентності, осмисленню її впливу на якість життя та розвитку особистості, присвячено дослідження Т. Бойченко [2], О. Ващенко [3], В. Чернявського [12] та інших. Українські науковці вважають здоров'язбережувальну компетентність однією із базових компетентностей, що мають бути сформовані в людини [10, с.86-90].

Поняття здоров'язбережувальна компетентність науковцями розуміється переважно як сукупність фізичних та інтелектуальних якостей людини, необхідних для самостійного й ефективного вирішення завдань збереження здоров'я. За термінологічним аналізом понять «компетентність», «професійна компетентність», «здоров'я», «здоров'язбереження» та узагальненням вимог до результатів професійної підготовки студентів технічних спеціальностей подамо таке тлумачення *здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей*: інтегральна динамічна якість особистості, що проявляється в мотивації, потребах і ціннісних орієнтаціях на здоровий спосіб життя, знаннях про здоров'я та його складові, способи і методи його збереження, зміцнення та відновлення, вміннях регулювати професійну діяльність з урахуванням можливих шкідливих впливів на власне здоров'я і здоров'я оточення, а також рефлексію по відношенню до здійснення професійної діяльності і власного здоров'язбереження.

Аналіз її узагальнення науково-педагогічних праць, у яких досліджується структура компетентності, дозволив нам визначити структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей. Такими компонентами є:

- *особистісний* (включає мотиви, цілі, цінності, потреби в здоров'язбереженні, стійкий інтерес до збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя),
- *гностичний* (визначається наявністю у студентів знань про здоров'язбереження та здоровий спосіб життя),
- *діяльнісний* (характеризується мірою дотримання студентом здорового способу життя та рівнем усталеності навичок власного здоров'язбереження);
- *поведінковий* (передбачає наявність прагнень до саморозвитку і самовдосконалення щодо здоров'язбереження, а також рефлексію по відношенню до власного способу життя).

*Особистісний компонент* здоров'язбережувальної компетентності студента технічних спеціальностей групує головні якості особистості студента технічних спеціальностей, оскільки тільки адекватна меті здоров'язбережувальної діяльності мотивація забезпечує ефективне здійснення професійної діяльності та самореалізацію особистості.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень дозволив виокремити такі мотиви формування здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей:

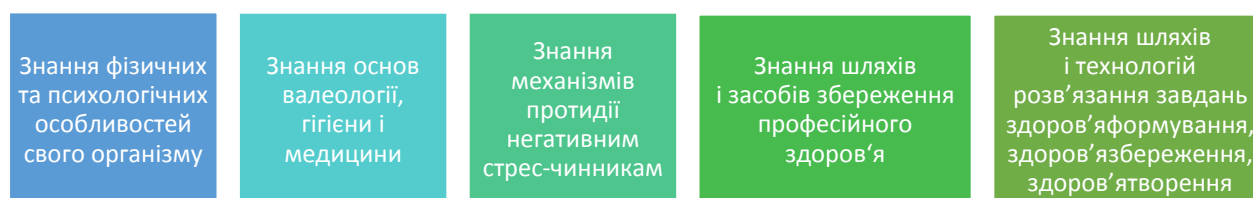
- мотиви, пов'язані із змістом навчання: студента технічних спеціальностей спонукає вчитися прагнення пізнати нові факти про охорону здоров'я, оволодіти здоров'язбережувальними знаннями і способами діяльності, проникнути в сутність явищ тощо;
- мотиви, пов'язані з процесом навчання: студента технічних спеціальностей спонукає вчитися прагнення проявити інтелектуальну активність, тобто його захоплює сам процес вирішення ситуацій щодо збереження здоров'я, а не тільки його результати;
- мотиви, пов'язані із самовдосконаленням: розвиток студента технічних спеціальностей у результаті навчання, мотиви обов'язку і відповідальності за своє здоров'я;
- мотиви самовизначення: розуміння значення отриманих здоров'язбережувальних знань та умінь для майбутньої професійної діяльності фахівця технічних спеціальностей.

Орієнтація студентів технічних спеціальностей на збереження здоров'я вимагає навчання охороні здоров'я; виховання, спрямованого на самообмеження задоволень, що негативно впливають на здоров'я, насамперед, відмови від шкідливих звичок; комплексності і систематичності здоров'язбереження; раціонального харчування; фізичної активності студентів [7, с. 8-12]. Особистісний компонент також передбачає сформованість таких особистісних якостей студентів фахівця технічних спеціальностей, які спрямовують його на професійну діяльність та здоров'яформування, здоров'язбереження, здоров'ятворення [11, с. 56].

*Гностичний компонент* здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей передбачає наявність знань про здоров'я та методи його формування, збереження і зміцнення. Здоров'язбережувальні знання формуються під час освітнього процесу, який передбачає визначення мети і завдань майбутньої професійної діяльності і залежно від цього планування здоров'яформування, здоров'язбереження, здоров'ятворення, аналіз результатів та корекцію цієї діяльності. До здоров'язбережувальних знань слід віднести обізнаність щодо:

- сутності «здоров'я» як цінності конкретної людини і суспільства в цілому;
- особливої значущості здоров'я для здійснення професійної діяльності;
- сутності понять соціальне, фізичне, моральне, духовне здоров'я людини, колективу і суспільства;
- сутності і складників здорового способу життя;
- шляхів, методів, прийомів і засобів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я і працездатності;
- уявлення про якість здоров'я та якість життя як чинники ризику, що негативно впливають на здоров'я;
- уявлення про вплив соціальних та екологічних умов на якість здоров'я;
- уявлення про способи мінімізації ризиків в складних чи специфічних умовах виконання професійної діяльності.

Отже, гностичний компонент здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей визначається наявністю у них знань про здоров'язбереження та здоровий спосіб життя (рис. 1).



**Рис. 1. Гностичний компонент здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей**

*Діяльнісний компонент* здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей передбачає формування системи умінь використовувати здоров'язбережувальні знання для збереження свого здоров'я, підвищення рухової активності та розв'язання професійних завдань.

Успішність здоров'яформування, здоров'язбереження, здоров'ятворення студента технічних спеціальностей залежить від того, наскільки він володіє способами цієї діяльності, тобто системою умінь і навичок, що забезпечують її ефективність. Для виконання професійних завдань та функцій майбутній фахівець технічних спеціальностей повинен вміти аналізувати мету і завдання професійної підготовки, планувати і продуктивно здійснювати здоров'яформування, здоров'язбереження, здоров'ятворення, аналізувати отримані результати. Уміння, необхідні майбутньому фахівцю технічних спеціальностей, передбачають здатність особистості ефективно виконувати операції логічного мислення (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, виділення головного та ін.) під час оволодіння системою знань, вирішенні різних проблем і завдань у процесі професійної підготовки. Сформованість цих умінь сприяє розвитку професійного мислення, формуванню глибоких знань про збереження здоров'я студентів технічних спеціальностей. Також сюди відносяться вміння усвідомленого проектування дій та їх результатів, оцінка досягнутого результату та його зіставлення їх з поставленою метою [6, с. 82].

Отже, основу діяльнісного компонента здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей складають:

- вміння раціонально організувати процес праці та відпочинку в рамках ведення здорового способу життя;
- вміння розв'язувати і правильно поводитись у складних професійних ситуаціях, що впливають на стан здоров'я, у шкідливих умовах тощо;
- здатність зберігати високу активність та продуктивність праці.

*Поведінковий компонент* здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей виявляється у створенні особистої стратегії здоров'язбереження, в основі якої лежить розуміння значущості професійного здоров'я для особистого саморозвитку, самореалізації, професійного становлення.

Характерними ознаками для цього компонента є:

- об'єктивна, критична оцінка рівня володіння валеологічними знаннями, вміннями і навичками;
- постійний діалог з собою, здатність до самоорганізації і самоаналізу своїх почуттів, вчинків, дій;
- відчуття внутрішнього комфорту та задоволення від досягнутих результатів здоров'яформування, здоров'язбереження, здоров'ятворення.

Поведінковий компонент здоров'язбережувальної компетентності передбачає формування саногенного мислення (лат. *sanitas* – здоров'я і гр. *genesis* – походження). Формування саногенного мислення – це система навчання керуванню своїми почуттями (бажаннями і емоціями), що дає фахівцю можливість ефективно і безконфліктно досягати успіхів у діловій сфері. Основна специфіка саногенного мислення полягає в його спрямованості на внутрішній світ людини, на його емоції, почуття, переживання. Якщо людина вміє міркувати про емоції так, що його внутрішня напруженість зменшується, тим самим знижуючи ймовірність психосоматичних захворювань, то таке мислення і є саногенне, тобто таке, що породжує здоров'я. Для саногенного мислення характерно вміння концентрувати увагу; зосереджуватися на предметах роздумів; вміння переривати неприємні

спогади після того, як з них був взятий досвід, здатність розглядати свої вчинки і свій досвід ніби збоку (рефлексія); усвідомлення розумових дій, які породжують емоції, угасання емоційної яскравості образів минулих подій завдяки роздумам про них у стані розслаблення, внутрішнього спокою; концентрація на тому, що відбувається зараз; поведінка людини визначається нею самою, виходячи з аналізу реальної ситуації і своїх справжніх почуттів; здатність встановлювати з людьми близькі довірливі відносини [8].

Отже, основу поведінкового компонента здоров'язбережувальної компетентності студентів технічних спеціальностей складають:

- здатність реально і об'єктивно оцінювати свої можливості ведення здорового способу життя;
- саногенне мислення; стресостійкість й оптимізм; професійна відповідальність; планованість і впорядкованість дій; вольові якості; вміння майстерного володіння техніками саморегуляції та самоконтролю.

**Висновки.** Отже, за результатами структурно-логічного аналізу встановлено, що здоров'язбережувальна компетентність студентів технічних спеціальностей складається з *особистісного* (включає мотиви, цілі, цінності, потреби в здоров'язбереженні, стійкий інтерес до збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя), *гностичного* (визначається наявністю у студентів знань про здоров'язбереження та здоровий спосіб життя), *діяльнісного* (характеризується мірою дотримання студентом здорового способу життя та рівнем усталеності навичок власного здоров'язбереження); *поведінкового* (передбачає наявність прагнень до саморозвитку і самовдосконалення щодо здоров'язбереження, а також рефлексію по відношенню до власного способу життя) *компонентів*.

#### Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.А., Попова А.О. Медична валеологія (вибрані лекції). Київ: Здоров'я. 1993. 243 с.
2. Бойченко Т. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Профтехосвіта*. 2009. № 1. С. 40-43.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.
4. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. Київ : Олимпийская литература, 1999. 127 с.
5. Грибан Г. П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. Житомир : Видво "Рута", 2012. 40 с.
6. Гришанова Н. А. Развитие компетентности специалистов как важнейшее направление реформирования профессионального образования. Десятый симпозиум. Квалиметрия в образовании : методология и практика : монография / под науч. ред. Н. А. Селезневой, А. И. Субетто. Москва, 2002. С. 78-88.
7. Добротворская С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни. Казань : Центр инновационных технологий, 2001. 150 с.
8. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М. : УРАО, 1998.
9. Карabanov E. O. Аналіз процесу фізичного виховання у вищих аграрних навчальних закладах. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів: ЛДУФК, 2013. №2 (17). С. 67-70.
10. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : «К.І.С.», 2004. 112 с.
11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 720 с.
12. Чернявський В. В. Компетентнісний підхід як чинник забезпечення вимог до підготовки фахівців морської галузі. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія : Педагогічна*. 2014. Вип. 20. С. 230-232.
13. Шульгин Е.А. Валеологические подходы к обеспечению траектории образовательного процесса. *Инновационные процессы валеологической направленности в системе общего образования Волгоградского региона: теория и практика*. Волгоград: Перемена, 1999. С. 6-9.

#### References

1. Apanasenko G.A., Popova A.O. Medical valeology (selected lectures). Kyiv: Health. 1993. 243 p.
2. Boychenko T. Formation of health-forming and health-preserving competence of student youth. *Vocational education*. 2009. № 1. Pp. 40-43.
3. Vashchenko O., Svyridenko S. Readiness of the teacher to use health technologies in the educational process. *Health and physical culture*. 2006. № 8. Pp. 1-6.
4. Gordon N. Chronic fatigue and physical activity. Kiev: Olympic Literature, 1999. 127 p.
5. Gryban G.P. Curriculum for physical education for students of the main educational department of agricultural higher educational institutions of III-IV levels of accreditation. Zhytomyr: Vidvo "Ruta", 2012. 40 p.
6. Grishanova N.A. Development of the competence of specialists as the most important direction of reforming professional education. Tenth Symposium. Qualimetry in education: methodology and practice: monograph / under scientific. ed. N. A. Selezneva, A. I. Subetto. Moscow, 2002. Pp. 78-88.
7. Dobrotvorskaya S.G. Orientation of senior pupils and students to a healthy lifestyle. Kazan: Center for Innovative Technologies, 2001. 150 p.
8. Ivannikov V.A. Psychological mechanisms of volitional regulation. M.: URAO, 1998.
9. Karabanov E.O. Analysis of the process of physical education in higher agricultural educational institutions. *Young sports science of Ukraine: Collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health*. Lviv: LDUFK, 2013. №2 (17). Pp. 67-70.

10. Competence approach in modern education: world experience and Ukrainian prospects: Library of educational policy / under the general. ed. OV Ovcharuk. Kyiv: «K.I.S.», 2004. 112 p.
11. Rubinshtein S. L. Fundamentals of General Psychology. St. Petersburg: Peter, 2002. 720 p.
12. Chernyavsky V.V. Competence approach as a factor in ensuring the training requirements for specialists in the maritime industry. *Collection of scientific works of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko. Series: Pedagogical.* 2014. Vol. 20. Pp. 230-232.
13. Shulgin E.A. Valeological approaches to ensuring the trajectory of the educational process. *Innovative processes of valeological orientation in the system of general education of the Volgograd region: theory and practice.* Volgograd: Peremen, 1999. Pp. 6-9.

#### ESSENCE AND STRUCTURE OF COMPETENCE "TO BE HEALTHY" OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

**Volodymyr Borysenko**

*Chernihiv National Technological University, Ukraine*

**Abstract.** *The article examines the essence and structure of the competence "to be healthy" of students of technical specialties. The interpretation of the concept of competence "to be healthy" of students of technical specialties is given as an integral dynamic characteristic of a personality, manifested in motivation, needs and value orientations towards a healthy lifestyle, knowledge about health and its components, ways and methods of its preservation, strengthening and restoration, the ability to regulate professional activities taking into account possible harmful effects on their own health and the health of others, as well as reflection in relation to the implementation of professional activities and their own health care. In the structure of competence "to be healthy" of students of technical specialties, the following are distinguished: personal (includes motives, goals, values, needs for health preservation, a steady interest in maintaining their own health and maintaining a healthy lifestyle), gnostic (determined by the students' knowledge of preserving health and healthy lifestyle), activity (characterized by the degree of student compliance with a healthy lifestyle and the level of sustainability of skills of their own health preservation), behavioral (provides for the desire for self-development and self-improvement in health preservation, as well as reflection in relation to their own way of life).*

**Key words:** *competence "to be healthy", competence, students of technical specialties, health, professional training.*