

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Формування здоров'язберігаючої компетентності починається з моменту народження людини й триває все життя. Під цим поняттям слід розуміти характеристики та властивості студента, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

На рівень розвитку такої компетентності впливає безліч факторів: родина, колектив, засоби масової інформації тощо. Значну роль у цьому відіграють усі навчально-виховні заклади [1].

В останні десятиліття проблема здоров'я відноситься до кола глобальних. Серед причин кризового стану здоров'я є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність молоді. Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформуванню в студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я.

Основним критерієм здоров'язберігаючої компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини [2].

Загальновідомо, що для збереження й зміцнення здоров'я необхідні рухова активність, повноцінне харчування, додержання режиму праці, відсутність шкідливих звичок. Змушувати людину вести здоровий спосіб життя неможливо, але прищеплювати, виховувати здоров'язберігаючу компетентність необхідно. Саме ВУЗ, незалежно від його спрямованості, є тим центром, де відбувається формування такої компетентності. Людина з вищою освітою, яка має високий рівень здоров'язберігаючої компетентності, є пропагандистом здорового способу життя.

Здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням. Вивчення курсів «Основи медичних знань і охорона здоров'я», «Валеологія» дає можливість студентам по-новому подивитись на стан свого організму, виявити фактори, що призводять до захворювань, засвоїти методики профілактики патологічних станів. Адже потреба самооздоровлення є важливим показником здоров'язберігаючої компетентності студента [3].

Список використаних джерел

1. Окса М. М. Вивчення дисципліни загально педагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917–1991 рр.). – К.: ТОВ «Між нар. фін. агенція», 1997. – 315 с.
 2. Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект. Монографія. – К.: Твім інтер, 2003. – 200 с.
- Виленьський М. Я., Черняєв В. В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14–18.