**Формування здоров’язбережувальної компетентності в учнів**

**на уроках фізичної культури**

**Дрок Наталія Ярославівна,**

вчителька фізичної культури спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів

з поглибленим вивченням іноземних мов № 112 імені Т. Шевченка

міста Києва

**Анотація.** У статі розповідається про формування здоров’язбережувальної компетентності в учнів загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури. Суттєвою умовою в роботі з учнями є готовність педагога власним прикладом показувати переваги здорового способу життя та його значення в становленні успішної людини.

**Ключові слова:** збереженняздоров’я, фізична культура, здоровий спосіб життя, дбайливе ставлення, цінності, вікові особливості.

Інтеграція України в європейський та світовий освітній простір обумовила необхідність переглянути деякі підходи до навчання школярів.

У Новій Українській Школі (НУШ) одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти є пропаганда здорового способу життя.

Метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» нової редакції Державного стандарту загальної освіти «є формування здоров'я збережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури». Під поняттям здоров'язберігаючої компетентності слід розуміти характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення.

Найдорожчим скарбом, яким нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя – є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто берегти, а й повсякчас примножувати. Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів (у 20% старшокласників у анамнезі 5 та більше діагнозів); зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання. Разом з тим зараз виділяють і шкільні фактори ризику для здоров'я дитини:

1. Організація режиму навчання в загальноосвітніх навчальних закладах .

2. Невідповідність шкільних програм індивідуально-психологічним характеристикам школярів.

3. Проблеми становлення діалогічного стилю взаємодії суб'єктів навчального процесу.

4. Невідповідність технологій навчання індивідуально-психологічним характеристикам школярів; інтенсифікація навчального процесу.

5. Нереалізованість шкільного потенціалу в засвоєнні факторів соціалізації підлітків.

Усе це призводить до порушення здоров'я дитини. Завдання НУШ – збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Виникає необхідність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів та використанні освітніх технологій, що полегшують формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів; забезпечують дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, формують в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчають використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей. Це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я - свого та оточуючих, на уроках та в позаурочний діяльності.

Ця компетентність включає в себе:

* уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
* усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;
* взаємозв'язок організму людини з природнім і соціальним оточенням;
* удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
* дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Значна увага приділяється набуттю елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; формуванню навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму; вихованню бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості; розвитку кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) та координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості).

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно орієнтовану діяльність дітей та підлітків по збереженню та зміцненню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через фізичне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження.

Особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить вчителю фізичного виховання, що зумовлено віковими особливостями школярів. У роботі вчитель повинен намагатися сприяти розвитку здоров'язбережувальних компетентностей учнів та формувати уміння і навички для збереження здоров'я і життя дітей. А саме: свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я людини.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Формування компетентностей відбувається на уроці фізичної культури. Саме на уроці йде навчання, у процесі якого формуються здоров'язберігаючі вміння і навички. Завдання уроків сприяти розвитку компетентностей дбайливого ставлення до свого здоров'я, здоров'я людей, що оточують, умінню спілкуватися з рідними, друзями, однокласниками, дбати про їх здоров'я. На уроках і у виховній роботі впроваджувати інтерактивні, нестандартні форми роботи.

Уроки фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими і за сприятливих погодних умов мають проводяться на природі.

Турбуватися вчителю фізичної культури професійно – означає бути готовим до використання педагогічних методів у відповідності до сучасних медико-біологічних уявлень про ріст і розвиток організму та вплив чинників довкілля на здоров'я школяра, а також правильно організовувати, реалізовувати та контролювати хід діяльності, спрямованої на збереження здоров'я.

Як показує практика, вагомими умовами, що утруднюють формування в школярів здорового способу життя, є низький рівень у дітей, батьків та вчителів належних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, а також недостатня діяльність щодо формування в них екологічної, естетичної та фізичної культури.

Особливого значення в процесі формування здорового способу життя школярів набувають систематичність, безперервність та послідовність їх навчання і виховання, які дають можливість поступово ускладнювати та проводити оздоровчу роботу з ними.

Навчити зберегти та зміцнити здоров'я учнів вчителю допомагає вміння використовувати здоров'язбережувальні технології. Вітчизняні та зарубіжні науковці вважають, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів.

Отже, кожен вчитель фізичного виховання є причетним до створення здоров'язбережувального освітнього простору. Він повинен усвідомити, яку відповідальність він несе, як оптимально розподілити і раціонально використати час перебування школярів на уроках фізичної культури, які ефективні форми і методи розвитку фізичних якостей на дітей використовувати.

Розглядаючи здоров'я дітей із чотирьох найважливіших аспектів (фізичного, духовного, психічного і соціального) досвідчені вчителі розробляють систему заходів, що спрямовані на формування здоров'язберігаючої компетентності. Формування навичок здорового способу життя вчителі реалізовують через спортивні заходи («Веселі старти», «Спортивні розваги», «Спортивні свята», «Олімпійськими шляхами до здорового майбутнього», «Козацькі забави» та ін.). Всі виховні заходи мають бути цікавими, веселими, захоплюючими. Це сприятиме створенню гарного настрою, зміцненню здоров'я, виховуватиме в учнів найкращі риси характеру, розвиватиме їх інтелект.

Основи здоров'я закладаються з дитинства, тож збереження, формування та зміцнення здоров'я кожної дитини є пріоритетним завданням суспільства, родини, навчального закладу. Для реалізації цього завдання особливо важливо сформувати у дитини відповідальне ставлення до власного здоров'я і знання про нього, здорові вподобання, інтереси, потреби та життєві звички.

Майбутнє людини значною мірою залежить від стану всіх складових здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна), від уміння берегти здоров'я і життя за будь-яких життєвих ситуацій. Звідси випливає важливе завдання сучасної школи - сформувати в учнів потребу цінувати власне здоров'я і життя як найвищу індивідуальну та соціальну цінність.

Здоров'я є тією вершиною, на яку кожна людина сходить самостійно, тому будь-які прогалини у процесі формування в дитини відповідальності за власне здоров'я чи в пошуку ефективних шляхів його зміцнення можуть привести до втрати здоров'я покоління наших громадян.

Одне з найважливіших завдань сучасної школи - навчити школярів берегти і зміцнювати своє здоров'я.

У контексті зміцнення здоров'я чільне місце займають здоров'язберігаючі освітні технології, до яких належать всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю і виховують культуру здоров'я. Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя прямо пов'язане з активним залученням учнів і батьків до здоров'язберігаючого навчального процесу.

Формування здоров'язбережувальної компетенції – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Як відомо, структурними складовими здоров'я є:

- фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму;

- психічне здоров'я - стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки;

- соціальне здоров'я - система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Беручи до уваги наукові надбання різних галузей, можна припустити, що від стану здоров'я дітей і учнівської молоді залежить майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства. Наразі одна із нагальних проблем сучасності - проблема зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді.

Аналіз спеціальної літератури виявив, що суть поняття «здоров'язберігаюча компетентність» досліджена недостатньо, а також немає одностайності в його небагато чисельних трактуваннях, що пояснюється поліфункціональним характером даного терміну. Серед складових ключових компетентностей, що мають стосунок до проблеми збереження та зміцнення здоров'я людини, науковці Д. Воронін, І. Зімняя, В. Сергієнко виділяють компетентність здоров'язбереження. Тому ми схильні вважати, що здоров'язберігаюча компетентність – це готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих.

Відомо, що більшу частину доби дитина проводить у школі. Тож основним завданням процесу навчання є не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів. Слід зазначити, що досягнення педагогічного ефекту в розвитку здров'язбережувальних компетентностей можливе за умови залучення учнів до інтегративного світорозуміння; формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя; формування в учнів потреби в турботі про майбутнє; формування особистісних якостей.

Враховуючи той факт, що в поняття «компетентність» закладено глибокі знання певної галузі науки, під здоров'язберігаючою компетентністю ми розуміємо інтегративну якість самого викладача, на якого покладена складна системна організація та взаємодія і взаємопроникнення мотиваційного, когнітивного і діяльнісного компонентів, ступінь сформованості яких відображає готовність і здатність вчителя до збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я - свого та оточуючих.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, створення здоров'язберігаючого освітнього простору.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Ващенко О. Здоров`язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006. № 20. С. 12-15.

2. Назаренко В.В. Формування здоров’язберігаючої компетенції в учнів. URL: <http://school1.olexandrivka.info/blog/formuvannja_zdorov_jazberigajuchoji_kompetenciji_v_uchniv/2015-12-04-184> (дата звернення 06.10.2021)

3. Холодний О., Пристинський В. Формування здоров’язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. Монографія. Слов’янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 202 с. URL: <http://ddpu.edu.ua:8083/ddpu/bitstream/123456789/252/1/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%9E.%D0%86.%2C%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%92.%D0%9C.%20%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85%20...%2C2019%20%D1%80..p> (дата звернення 06.10.2021)