

УДК 378

DOI: <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.17.02>

Юрій ДАЩЕНКО, асп.
ORCID ID: 0000-0002-4241-299X
e-mail: dashenko.yura@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ВИЩІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

Представлено результати огляду джерел для з'ясування суті понять "здоров'язбережувальна компетентність" і "здоров'язбережувальна педагогіка". Розглядається проблема формування у здобувачів вищої педагогічної освіти здоров'язбережувальної компетентності та встановлюються педагогічні умови її формування. За останні роки зростає увага до питань здоров'я й добробуту студентської молоді, особливо з урахуванням викликів і труднощів, пов'язаних зі змінами у суспільстві та швидким розвитком технологій.

Розглядаються сучасні підходи до розуміння здоров'язбереження та здорового способу життя. Аналізуються основні аспекти здоров'язбережувальної педагогіки та значення її впровадження освітній процес.

Ця стаття може бути корисною для педагогів, науковців і фахівців у галузі здоров'язбереження, які цікавляться розвитком студентів як особистостей і підготовкою майбутніх педагогів з урахуванням їхнього здоров'я й добробуту.

Ключові слова: Здоров'язбережувальна компетентність, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна педагогіка, педагоги, вища освіта.

Вступ

Пандемія призвела до значних змін у галузі освіти починаючи з 2020 р. у всьому світі. Переважна більшість країн принаймні на якийсь час закрили всі навчальні заклади, в інших навчання зупинилося в окремих регіонах. За даними ЮНЕСКО, на квітень 2020 р. усі школи були закриті в 191 країні світу, де мешкають понад 90 % усіх учнів планети.

У спробі стримати поширення COVID-19 у переважній більшості світові навчальні заклади прийняли рішення про тимчасове призупинення діяльності навчання та перехід до моделі дистанційного навчання.

Негативно може вплинути закриття школи та запровадження дистанційної освіти учнів за чотирма основними каналами: менше часу на навчання, стрес, зміна способу взаємодії учнів і відсутність мотивації навчання.

Однак, незважаючи на це, дистанційне навчання є основоположним для забезпечення безперервності навчання в ситуаціях, коли очні заняття призупинені.

Закриття навчальних будівель і перехід на дистанційне навчання може призвести до того, що діти витратять менше часу на навчання. За даними опитування, яке відбулося з 25 березня до 5 квітня 2020 р. та орієнтувалася на австрійських, швейцарських і німецьких студентів віком від 10 до 19 років, щотижневий час навчання учнів під час пандемії COVID-19 скорочується на 4–8 год порівняно з тим, коли школи були відкриті. Крім того, кожен п'ятий студент каже, що навчається менше 9 год у тиждень (Williamson, Eynon, & Potter, 2020).

О. Землянська, Л. Третякова, Н. Праховнік і Н. Семененко проаналізували психофізіологічні-шкідливі фактори впливу на психічне і фізичне здоров'я студента та з'ясували, що під час дистанційного навчання на студента діє ряд негативних чинників, які можуть викликати нервово-емоційне перевантаження і, як наслідок, впливати на психічне та фізичне здоров'я, а саме: спостерігається шкідливий вплив на зір, органи кровоносної системи, опорно-рухового апарату. Запропоновано такі варіанти мінімізації цих впливів: правильна організація робочого часу, підвищення фізичної активності під час перерв і в позанавчальний час, правильна організація робочого місця та його освітлення, дотримання норм зорового навантаження, а також "гімнастика для очей", хребта та м'язів рук, дієва система зворотного зв'язку між студентом і викладачем, ефективна комунікація між студентами (Землянська, Третякова, Праховнік, & Семененко, 2020).

За результатами анкетування яке проводили в 2021 р. Т. Кудрявцева, Т. Абідова і В. Бондаренко, у якому брало участь 86 студентів, які протягом чотирьох місяців навчались дистанційно, 64,3 % приділяють значно менше часу ніж раніше. Студенти називали проблеми, які з'явилися в них під час переходу на дистанційне навчання: головний біль (43,7 %), дратівливість (78,4 %), гіподинамія (58,2 %), погіршення гостроти зору (17 %), сухість ока (19,3 %), біль у шиї (спині) (63,3 %), порушення харчування (23,2 %), відчуття втоми (56,8 %), порушення сну (63,2 %). Варто зазначити, що, зазвичай один студент вказував на наявність декількох проблем, що свідчить про погіршення не лише фізичної, а й психологічної складової здоров'я (Кудрявцева, Абідова, & Бондаренко, 2021).

Водночас не досліджуваними на тепер є питання педагогічних умов формування здоров'язбережувальних компетентностей у здобувачів вищої педагогічної освіти під впливом тривалого навчання з використанням дистанційних технологій через COVID-19 і повномасштабне вторгнення російської федерації та нових професійних стандартів.

Мета статті. Метою цієї статті є розгляд педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої педагогічної освіти в сучасних умовах.

Завдання статті

1. Розгляд і обґрунтування педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів вищих педагогічних закладів з урахуванням різних підходів до цього поняття та сучасних викликів.

2. Проаналізувати важливість створення здоров'язбережувального середовища в навчальних закладах, яке сприяє фізичній активності студентів і позитивному зразку здорового способу життя.

Огляд літератури. У контексті сучасних досліджень поняття "здоров'язбережувальна компетентність" може розглядатися через декілька підходів. Зокрема, Луцинський Ю. і Штомпель Ю. трактують це як багатогранну, динамічну властивість особистості. Вони вважають, що особистість повинна об'єктивно оцінювати не лише власну поведінку й можливості, але й вчинки та погляди інших людей. Педагогічні умови для формування такої компетентності в студентів, на їхню думку, мають включати засвоєні моральні норми та принципи, а також

здатність особистості протистояти тиску оточення (Лушинський, & Штомпель, 2022).

На відміну від них, Т. Гогіна бачить стратегічну мету формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх педагогів у зосередженості на фізичному розвитку. Це враховує уміння управляти життєво необхідними руховими діями та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відповідні педагогічні умови тут полягають у створенні структурованого середовища для фізичної активності студентів (Гогіна, 2019).

Згідно з дослідженням М. Балуха, важливими є педагогічні умови, які передбачають формування ціннісного ставлення до здоров'я й активізацію пізнавальної діяльності студентів. Тобто, зміст навчальних дисциплін повинен бути насичений здоров'язбережувальним компонентом, що сприяє усвідомленню значущості здоров'я в житті людини (Балух, 2021).

Ткачук О. акцентує увагу на цілеспрямованій мотивації майбутніх лікарів і на створенні здоров'язбережувального освітнього середовища. Це включає не лише підвищення рівня власного здоров'я, але й засвоєння конкретних знань і вмінь, які дозволять студентам ефективно здійснювати діагностику й контроль стану здоров'я (Ткачук, 2018).

Овчарук В. пропонує додатковий розподіл на внутрішні та зовнішні, актуальні та фонові умови, що підкреслює складність і багатогранність педагогічного процесу у формуванні здоров'язбережувальної компетентності (Овчарук, 2018).

Важливо підкреслити, що жоден зі згаданих підходів не враховує особливі умови сучасного суспільства, такі як наслідки війни чи пандемії COVID-19, що може суттєво вплинути на ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності у студентів.

Вища педагогічна освіта має великий потенціал формувати здоров'язбережувальні компетентності в майбутніх педагогів і вихователів. Працівники освіти можуть впливати на здоровий спосіб життя своїх студентів, демонструючи приклад і пропонуючи інноваційні методи навчання та виховання.

Принципи здоров'язбережувальної педагогіки – це ті основні вимоги, які повинні пред'являтися змісту, формам, методам діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я в освітніх установах.

Гогіна Т. зауважує, що здоров'язбереження не має бути відокремленою темою в навчальних планах. Воно повинно інтегруватися в усі аспекти педагогічного процесу, щоб створити здорове та сприятливе середовище для навчання та виховання. Від планування занять до взаємодії зі студентами, педагоги можуть активно підтримувати здоров'язбереження та показувати приклад здорового способу життя.

Сучасне суспільство потребує висококваліфікованих фахівців зі всебічним розвитком, включаючи високий рівень здоров'я, фізичну підготовку й готовність до фізичного удосконалення. Професійна прикладна фізична підготовка в закладах вищої освіти повинна враховувати специфіку майбутньої професійної діяльності студентів.

Основною метою формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх педагогів є розвиток у них фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, а також виховання інтересу та звички до регулярних фізичних занять. Крім того, студентам надається усвідомлення важливості здорового способу життя та безпеки, крім цього, розвиток морально-вольових якостей (Гогіна, 2019).

Балух М. виокремлює такі педагогічні умови, які, на його думку, забезпечують ефективний вплив на

формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкових класів у системі вищої освіти:

- формування ціннісного ставлення в майбутніх учителів до власного здоров'я та здоров'я інших на основі їхнього самовираження у процесі дотримання здорового способу життя. Зазначена умова відображає специфіку педагогічного процесу, яка підвищує ефективність виховного процесу, що дає змогу максимально врахувати індивідуальні здібності, потреби, інтереси майбутніх учителів і забезпечує поєднання знань і досвіду в галузі здоров'язбереження;

- активізація пізнавальної діяльності майбутніх учителів за допомогою наповнення дисциплін фахової підготовки здоров'язбережувальним змістом;

- набуття досвіду ведення здорового способу життя для формування вмінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я у процесі використання ефективних форм і методів забезпечення здоров'язбережувальної діяльності в середовищі (Балух, 2021).

Ткачук О. визначає педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі із фізичного виховання. А саме: цілеспрямована мотивація майбутніх лікарів до набуття здоров'язбережувальної компетентності на основі ціннісного ставлення до власного здоров'я; створення здоров'язбережувального освітнього середовища для гармонійного розвитку, збереження та підвищення рівня власного здоров'я; розбудова системи знань з діагностики стану здоров'я та його контролю, здоров'язбережувальних технологій; готовність викладачів до формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх лікарів (Ткачук, 2018).

Овчарук В. пропонує виокремлювати також внутрішні й зовнішні, актуальні та фонові умови. Фонові умови не є відображенням принципів формування здоров'язбережувальних компетенцій, вони не перебувають у зоні безпосереднього дидактичного або виховного впливу викладача та потребують лише мотиваційної й коригувальної підтримки. Зауваживши, що актуальні, зовнішні та внутрішні педагогічні умови – об'єкт безпосереднього дидактичного й виховного впливів (Овчарук, 2018).

Проблематика здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої педагогічної освіти в контексті війни та пандемії COVID-19 вносить додаткові виклики та складнощі. Розглянемо декілька ключових аспектів:

1. Психоемоційний стрес: обидві кризи суттєво підвищують рівень стресу серед студентів і викладачів. Здатність педагога забезпечити психоемоційне благополуччя стає критичною.

2. Дистанційна освіта: пандемія змусила перехід на дистанційну освіту. У цьому контексті виникає проблема недостатньої фізичної активності й екранного часу, що може призвести до порушень здоров'я. Незважаючи на те, що за кілька років освітня система значно поліпшила рівень дистанційної освіти, через війну ситуація погіршилась через відімкнення світла.

3. Обмежені ресурси: умови війни можуть обмежувати доступ до медичної допомоги, харчування й інших ресурсів, що є ключовими для здоров'язбереження.

4. Соціальна ізоляція: студенти та викладачі можуть відчувати соціальну ізоляцію, яка негативно впливає на їхнє емоційне здоров'я.

5. Морально-етичні дилеми: війна і пандемія ставлять перед педагогами морально-етичні питання, такі як вибір між збереженням здоров'я та продовженням освітнього процесу в умовах кризи.

Результати

На основі огляду джерел із цієї тематики визначаємо, що педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої педагогічної освіти – це сукупність форм, методів, засобів і змісту навчання, які впливають на якість освітнього процесу та становлять оптимальне освітнє середовище для засвоєння знань, умінь і навичок здоров'язбережувальної діяльності на основі мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та в кінцевому результаті підвищують рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутнього педагогів у системі вищої освіти.

Ми виокремили такі педагогічні умови, які на нашу думку, забезпечать ефективний вплив на формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої педагогічної освіти з урахуванням останніх подій:

- Інтеграція здоров'язбереження в навчальні плани і програми, дозволить поглиблено вивчати аспекти здорового способу життя як частину професійної підготовки. Це сприятиме збалансованому розвитку майбутніх педагогів і підготовці їх до впровадження здоров'язбережувальних практик у власній педагогічній діяльності.

- Інтеграція дистанційних форматів здоров'язбереження: упровадження онлайн-курсів і вебінарів із фокусом на здоров'язбереженні та психоемоційній стійкості для адаптації до нових реалій карантину та соціальної дистанції.

- Створення здоров'язбережувального середовища. Формування здоров'язбережувальної компетенції вимагає створення сприятливого навчального середовища, де студенти матимуть можливість регулярно займатися фізичною активністю, оточені позитивними зразками здорового способу життя та здорової поведінки.

- Безпека в нових умовах: Включення в навчальні плани інформації про правила безпеки в зонах бойових дій, окупованих та інших територіях.

- Усвідомлення важливості здорового способу життя та безпеки. Здоров'язбережувальна компетенція має базуватися на знаннях про важливість здорового способу життя та безпеки. Це допоможе студентам приймати обґрунтовані рішення та дотримуватися здорового способу життя.

- Підтримка соціальної спільноти. Створення віртуальних платформ для обміну досвідом та підтримки між студентами та викладачами, що є особливо важливим в умовах ізоляції.

- Розвиток практичних навичок здоров'язбереження. Практичні навички здоров'язбереження допоможуть майбутнім педагогам упроваджувати здоровий спосіб життя у власне повсякденне життя й роботу. Це може включати вміння планувати фізичну активність, збалансоване харчування та врахування аспектів здоров'я під час підготовки до занять.

- Розвиток морально-вольових якостей. Формування моральних і вольових якостей є ключовим для підтримки стійкості у здоровому способі життя. Самодисципліна, відповідальність і мотивація допомагають студентам втілювати позитивні зміни в житті.

- Стрес-менеджмент у умовах війни та пандемії. Розробка спеціалізованих тренінгів і семінарів, спрямованих на вивчення методик реагування на стресові ситуації, характерні для війни та пандемії.

- Розвиток педагогічної культури здоров'я. Педагогічна культура здоров'я сприяє формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я своїх студентів. Майбутні педагоги повинні бути готові вести здоровий спосіб життя, щоб бути прикладом для інших і сприяти створенню здорового навчального середовища.

- Контекстуальна підготовка. Упровадження курсів, що розглядають специфіку ведення занять у регіонах із підвищеним рівнем соціального напруження або конфліктів, з акцентом на здоров'язбереження.

- Залучення до педагогічних досліджень у сфері здоров'язбереження. Активна участь у дослідженнях дозволить майбутнім педагогам вивчати й аналізувати найкращі практики здоров'язбереження, розробляти ефективні методики і підходи, а також впроваджувати їх у свою роботу.

- Педагогічні технології для кризового менеджменту. Включення в курси модулів, що охоплюють методики управління кризовими ситуаціями в навчальному процесі.

- Підвищення інформаційної грамотності: Навчання студентів критично ставитися до інформації в мережі, особливо щодо здоров'я, з урахуванням поширення дезінформації.

- Формування вмінь працювати зі студентами у сфері здоров'язбереження. Майбутні педагоги повинні володіти педагогічними методами, які сприятимуть розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок у їхніх студентів. Це може включати використання інтерактивних методів, проєктної роботи й інших педагогічних підходів.

- Адаптивність в умовах невизначеності. Розробка навчальних модулів, які можна легко адаптувати для онлайн-формату або умов змішаного навчання, спричинених війною чи пандемією.

- Комплексна підготовка. Урахування потреб різних груп студентів, зокрема тих, хто зазнав травм або має специфічні потреби через війну або пандемію.

Дискусія і висновки

Здоров'язбережувальні компетентності у вищій педагогічній освіті є важливими для створення здорового та збалансованого середовища, що сприяє якісному навчанню та вихованню. Ми виділили ряд педагогічних умов, які сприятимуть ефективному формуванню здоров'язбережувальної компетенції у студентів вищої педагогічної освіти й позитивно впливатимуть на їхню педагогічну практику.

Описані педагогічні умови можуть стати підґрунтям для створення програми, що дозволить поліпшити формування здоров'язбережувальної компетентності.

Список використаних джерел

- Балух, М. М. (2021). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальних компетентностей майбутніх учителів початкових класів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2, 49–54. <https://doi.org/10.25128/2415-3605.20.2.7>
- Гогіна, Т. І. (2019). Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів у процесі самостійних занять фізичною культурою. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. <https://is.gd/XjFzQx>
- Землянська, О. В., Третьякова, Л. Д., Праховнік, Н. А., & Семенов, Р. Ю. (2020). Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. *Енергозбереження та промислова безпека : виклики та перспективи*. Основа. <http://surl.li/kbmuq>
- Кудрявцева, Т., Абідова, Т., & Бондаренко, В. (2021). *Дистанційне навчання: здоров'язбережувальний аспект* (с. 78–83). У Т. С. Прокopenко та ін. (Ред.). Фаховий коледж НФаУ. <http://surl.li/kpgze>
- Луцинський, Ю. М., & Штомпель, Ю. М. (2022). Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів: теоретичний аспект. *Нові технології навчання*, 96. <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.16>
- Овчарук, В. В. (2018). Педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12(106). <http://surl.li/jxjny>
- Ткачук, О. Г. (2018). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів у освітньому процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7. <http://surl.li/jyjo0>

Williamson, B., Eynon, R., & Potter, J. (2020). Pandemic politics, pedagogies and practices: Digital technologies and distance education during the coronavirus emergency. *Learning, Media and Technology*, 45(2). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439884.2020.1761641>

References

- Balukh, M. M. (2021). Pedagogical conditions for the formation of health-preserving competencies in future primary school teachers. *Scientific Notes of Volodymyr Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University*, 2 (pp. 49–54). [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.25128/2415-3605.20.2.7>
- Gohina, T. I. (2019). Formation of health-preserving competence in future educators during independent physical education classes. *Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine*, 5, 57–71. [in Ukrainian]. <https://is.gd/XjzQx>
- Zemlianska, O. V., Tretiakova, L. D., Prakhovnik, N. A., & Semenenko, R. Yu. (2020). The influence of distance learning on the mental and physical health of students. Energy Saving and Industrial Safety: Challenges and Prospects: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference. Osnova (pp. 280–286). [in Ukrainian]. <http://surl.li/kbmuy>
- Kudriavtseva, T., Abidova, T., & Bondarenko, V. (2021). *Distance learning: a health-preserving perspective* (pp. 78–83). Professional College of NUPh. [in Ukrainian]. <http://surl.li/kpgze>

Lushchynskyi, Yu. M., & Shtompel, Yu. M. (2022). Problems of forming health-preserving competence of students: theoretical aspect. *New Learning Technologies*, 96, 120–124. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2022.96.16>

Ovcharuk, V. V. (2018). Pedagogical conditions for the formation of health-preserving competence in students through physical means. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series № 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Education (Physical Education and Sports)*, 12(106), 67–73. [in Ukrainian]. <http://surl.li/jxuny>

Tkachuk, O. G. (2018). Pedagogical conditions for the formation of health-preserving competence in future medical students in the educational process of physical education. *Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Education (Physical Education and Sports)*, 7, 92–96. [in Ukrainian]. <http://surl.li/jyjoo>

Williamson, B., Eynon, R., & Potter, J. (2020). Pandemic politics, pedagogies, and practices: Digital technologies and distance education during the coronavirus emergency. *Learning, Media and Technology*, 45(2), 107–114. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439884.2020.1761641>

Отримано редакцією журналу / Received: 30.04.23

Прорецензовано / Revised: 15.05.23

Схвалено до друку / Accepted: 23.05.23

Yurii DASHCHENKO PhD Student

ORCID ID: 0000-0002-4241-299X

e-mail: dashenko.yura@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR DEVELOPING HEALTH-PRESERVING COMPETENCE IN HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATION

The paper explores the principles of "health-preserving competence" and "health-preserving pedagogy," focusing on the challenges of cultivating such competence among students in higher pedagogical education. It establishes the educational conditions essential for this competence's development. Notably, there has been a rising focus on the health and well-being of the student population in recent years, a trend amplified by societal transformations and rapid advancements in technology.

Contemporary approaches to health preservation and a balanced lifestyle are examined, along with an assessment of the significant role that health-focused pedagogical methods play in education. This work is particularly useful for educators, researchers, and professionals interested in fostering the holistic development of students and preparing future teachers with a keen awareness of health and well-being.

A key highlight is the emphasis on safety education, especially pertinent in conflict zones and occupied regions.

Moreover, the paper offers actionable recommendations, such as the initiation of virtual platforms for sharing best practices, targeted stress-management training under crisis conditions like war or pandemics, and the design of educational technologies tailored for crisis management. These strategies hold promise for making the educational landscape more adaptive and responsive, catering especially to those who have experienced trauma or have unique needs.

The conclusions underscore that health-preserving competencies are fundamental in shaping a balanced and health-conscious educational environment. The conditions outlined could form the basis for future programs aimed at elevating the quality of education and nurturing.

Overall, the contribution of this work to pedagogical science is notable. It not only addresses pressing issues but also introduces specific, practical interventions that could enhance the educational setting amid the challenges of the modern world.

К е у о р д с : Health-preserving competence, healthy lifestyle, health-preserving pedagogy, educators, higher education.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у збиранні, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; у рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.