

**КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ**

*У статті з'ясовано ключові аспекти інтелектуальної праці, що відбиваються (позитивно чи негативно) на здоров'ї студентської молоді; виокремлено чинники, які у процесі навчальної діяльності студентів справляють негативний вплив на їх здоров'я і набуття непродуктивного досвіду його формування у період навчання у закладі вищої освіти; обґрунтовано стратегічні орієнтири у застосуванні компетентнісного підходу до формування здоров'я сучасної студентської молоді в Україні.*

**Ключові слова:** компетентнісний підхід; формування здоров'я студентської молоді; інтелектуальна праця; навчання у закладі вищої освіти.

**Постановка проблеми та актуальність.** Осмислення сучасних реалій, пов'язаних з реформування вищої освіти в Україні, передбачає розуміння її мети, яка водночас мусить бути зорієнтована як на виконання соціального замовлення суспільства щодо підготовки конкурентоспроможних фахівців з вищою освітою, так і на формування особистості майбутнього громадянина демократичного суспільства, який би опікувався низкою важливих проблем, серед яких має бути місце й збереженню здоров'я свого та інших. З огляду на це, проблема формування здоров'я студентської молоді набуває актуальності з позицій реалізації нових підходів до її розв'язання. На нашу думку, значний потенціал у формуванні здоров'я студентської молоді має застосування компетентнісного підходу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Студіювання інформаційних джерел дало змогу з'ясувати, що суттєвий внесок у наукове дослідження застосування компетентнісного підходу у освітній процес навчальних закладів України мають наукові доробки групи українських науковців під керівництвом академіка О. Савченко, до якої увійшли Н. Бібик, Л. Ващенко, О. Локшина, О. Овчарук, Л. Паращенко, О. Пометун, С. Трубачова [с. 408]. Автором статті впродовж майже двох десятиліть досліджувалися різні аспекти формування здоров'я студентської молоді [4; 5], проблема реалізації компетентнісного підходу у вищій освіті України [1; 2; 3]. Проте, з огляду на нові реалії в організації навчальної діяльності студентів, пов'язані з переглядом змісту, форм і методів професійної підготовки у закладах вищої освіти, виникає нагальна потреба у віднайденні нових підходів до розв'язання проблеми формування здоров'я студентської молоді.

**Мета і завдання дослідження.** Визначення траєкторії дослідницького пошуку спонукає до окреслення мети цього дослідження – обґрунтуванні організаційно-педагогічних аспектів реалізації компетентнісного підходу у формуванні здоров'я студентської молоді. Для досягнення визначеної мети було обрано такі завдання:

1. З'ясувати ті аспекти інтелектуальної праці, що відбиваються (позитивно чи негативно) на здоров'ї досліджуваної вікової групи.

2. Виокремити чинники, які у процесі навчальної діяльності студентів справляють негативний вплив на їх здоров'я і набуття непродуктивного досвіду його формування у період навчання у закладі вищої освіти.

3. Обґрунтувати стратегічні орієнтири у застосуванні компетентнісного підходу до формування здоров'я сучасної студентської молоді в Україні.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** У процесі визначення стратегії формування здоров'я сучасних студентів важливо було передбачити той необхідний обсяг засвоєння соціально схваленого надбання людства і суб'єктивної практики особистості, який би сприяв розкриттю потенційних можливостей і розвитку особистості, логічно вписувався б у контекст його повсякденної діяльності (навчальної, наукової, громадської, побутової тощо), був спрямований на формування способів діяльності у визначеній сфері суспільного розподілу праці. Щоб з'ясувати ті аспекти інтелектуальної праці, які позитивно чи негативно відбиваються на здоров'ї студентів, коротко охарактеризуємо її особливості.

Як відомо, інтелектуальна праця властива лише людині. У процесі еволюції інтелектуальна праця виникла набагато пізніше, ніж фізична (м'язова). За еволюційною теорією, види тварин будуть найбільш здатні до виживання і розмноження тільки за умови наявності ознак, що забезпечують найкращу адаптацію до середовища: від успадкованих стереотипних форм – таксисів

(у деяких випадках також й інстинктивна поведінка) – до набутих, пов'язаних із мисленням. Тож у міру підвищення рівня організації тварин природжені стереотипні реакції дедалі більше витісняються набутими формами поведінки. Так, в людини навчання і здатність робити висновки становлять головний тип поведінки, який майже не має стереотипних реакцій. В основі поведінки людини лежить унікальна здатність до планування майбутніх дій і використання мови (мовна поведінка) з метою фіксації довготривалих планів і передачі їх від покоління до покоління.

Проте, на жаль, упродовж розвитку людини як біологічного виду у її психофізіологічній організації механізми адаптації до розумової діяльності не сформувалися на тому рівні, який виключав би завдання шкоди здоров'ю. Найбільш вразливими є нервова, опорно-рухова, ендокринна системи, рецепторні відділи аналізаторів (зорового і слухового). Відповідно до завдань дослідження, висвітливо більш детально цей аспект проблеми.

Найбільш негативним для здоров'я чинником розумової діяльності є зниження рухової активності (гіподинамія) у поєднанні з вимогами до засвоєння великих обсягів інформації, тривалого підтримання уваги, високої психічної стійкості тощо. Унаслідок такого поєднання настає розумове стомлення, яке, на відміну від м'язового, не призводить до припинення роботи, а, навпаки, викликає перезбудження і невротизацію. Набуваючи хронічного характеру, розумова стомленість призводить до перевтомлення зі стійким зниженням такого показника адаптації організму людини до інтелектуальної праці, як рівень працездатності, розвитку низки соматичних хвороб (погіршення функціонального стану серцево-судинної системи; застійних явищ у нижніх відділах легень, черевної порожнини і нижніх кінцівок; зміни загального обміну речовин і розвитку первинного (аліментарного) ожиріння тощо). Окрім того, розумова діяльність супроводжується напруженістю м'язів обличчя, шиї, плечового поясу, що пов'язане з одноманітністю поз при слуханні, читанні, письмі. Проте активність саме органів «комірцевої» зони тісно пов'язана з нервовими центрами, що керують процесами уваги, емоціями, мовою. Уникнути застійних явищ у цій зоні можна лише за допомогою активних рухів із залученням інших м'язових груп (ніг, спини тощо), що розвантажують м'язи обличчя, шиї, плечового поясу від надмірної напруженості.

Для представників сфери інтелектуальної праці, до якої безсумнівно належать студенти закладів вищої освіти, характерним є також негативні зміни функцій зорового (погіршується гострота зору, стійкість ясного бачення, контрастна чутливість, зорова працездатність) і слухового аналізаторів (понижується рівень слухової чутливості).

Слід зазначити, що досить поширеним є побутове уявлення про розумову працю як про працю легку. Таке помилкове уявлення базується на тому, що при розумовій праці енергетичні витрати (а це один із критеріїв оцінювання складності праці) значно нижчі за фізичні. Проте у процесі розумової праці мозок, який становить лише 1,2 – 1,5 % маси тіла, споживає більше ніж 20 % його енергетичних ресурсів. Потік крові до працюючого мозку збільшується у 8 – 10 разів порівняно зі станом спокою, зростає споживання ним кисню і глюкози. Навіть після припинення інтелектуальної роботи думки про неї не полишають людину і робоча домінанта зберігається в центральній нервовій системі ще декілька годин. Ця обставина для представників інтелектуальної праці ускладнюється й тим, що після робочого дня (для студентів поза навчальним розкладом) їм потрібен час для опрацювання нової інформації з навчальних дисциплін і підготовки до наступних занять. Тому й зустрічаються часті випадки розвитку в людей розумової праці невротичних станів, які створюють підґрунтя для розвитку атеросклерозу, злоякісних новоутворень, цукрового діабету тощо.

Аналізуючи навчальну діяльність студентів першого року навчання НПУ імені М.П. Драгоманова як типових представників сфери інтелектуальної праці, ми з'ясували, що організація освітнього процесу у сучасному закладі вищої освіти висуває до них низку нових вимог, у результаті чого попередній досвід звичних способів діяльності, набутий ними в шкільній системі освіти, стає неадекватним новим умовам. Оволодіння студентом новими способами діяльності, входження в новий спосіб життя, звикання до змінених форм організації освітнього процесу здійснюються у межах тривалого періоду – адаптації. Очевидним є те, що вміння студентів подолати труднощі періоду адаптації, які супроводжують їх упродовж першого, а іноді й другого семестрів навчання, визначає не тільки їх академічну успішність, подальшу професійну визначеність, але й стан їх здоров'я.

На нашу думку, для студентів першого року навчання зміна звичного способу життя викликана трьома основними обставинами. По-перше, студенти з перших днів навчання у виші стикаються зі змінами в характері пізнавальної діяльності. Це зумовлене більш складним і поглибленим, порівняно зі шкільним, змістовим рішенням способу подачі матеріалу навчальних

дисциплін. Вважаємо, що серед причин, які заважають студенту достатньо ефективно включитися з перших днів у процес навчання, можна виокремити такі: 1) звичка до репродуктивного рівня навчальної діяльності; 2) орієнтація на механічне запам'ятовування; 3) недосконалість прийомів організації розумової праці, зокрема таких, як уміння аналітично сприймати інформацію лекції, складати конспекти першоджерел тощо; 4) брак навичок роботи з довідниковою літературою, каталогом літератури, освітніми інтернет-ресурсами тощо.

Очевидно, що в студента виникає об'єктивно задана потреба в оволодінні категоріальним апаратом тієї чи іншої науки, необхідність більш глибокого розуміння, засвоєння й осмисленого відтворення навчального матеріалу, вміння аналізувати і бачити логіку явищ, створювати у своєму когнітивному досвіді фундамент для спадкоємності в отриманні наступних знань. Це потребує більш високого рівня мислення, зміни звичного характеру розумової діяльності, що, без сумніву, впливає на формування нових способів інтелектуальної праці, нового стилю організації навчальної діяльності студента і його життєдіяльності загалом.

Наступний блок обставин, що викликають зміни у способі життя студентів, становить комплекс соціально-психологічних проблем, пов'язаних із засвоєнням нової соціальної ролі, дещо зміненими груповими та індивідуальними формами поведінки. Цей аспект відображає психологічну готовність індивіда активно включитися в життя навчальної групи (факультету, навчального закладу), стати повноправним її членом, творцем нових норм і способів самовираження й самоутвердження новоствореного колективу.

Потрібно відзначити, що процес навчання у сучасному вищому закладі освіти формує специфічні стосунки між членами академічних груп, що визначає організацію студентського колективу на новій принциповій основі, сутність якої становить професійна спрямованість. Зміна соціального оточення, втрата сформованих у шкільному житті референтних груп, можливості участі в них і, значить, звичних способів комунікації, потребують від студента першого курсу зусиль щодо формування нової моделі поведінки, яка забезпечила б йому бажану позицію у колективі, психологічно комфортне існування в ньому. Ці зміни здатні створювати для особистості цілу низку внутрішніх суперечностей психічного плану і, як наслідок, можливі негативні переживання емоційного характеру, наслідком яких можуть бути патологічні зрушення у психофізіологічній сфері.

Крім того, сам характер навчальної діяльності відкриває нові можливості для особистісного розвитку студента і веде до формування достатньо високого рівня усвідомлення необхідності організації такого способу життєдіяльності, при якому ефективність навчання була б максимальною. Таким чином, навчальна діяльність потребує від студента перебудови звичного стилю поведінки, досягнення більшої гнучкості у спілкуванні, наповнення свого існування іншим, більш відповідним до нової ситуації, психологічним змістом, набуття індивідуальних та особистісних ознак відповідно до вимог групи, колективу, що досягається завдяки значним зусиллям із самовиховання, більш високим рівнем саморегуляції й, головне, вибором найбільш раціонального стилю організації своєї життєдіяльності. Логічно, що за таких обставин особистість із часом досягне стану рівноваги, гармонії із внутрішнім і зовнішнім світом, а значить, фізичного, психічного і соціального благополуччя, що визначається як стан здоров'я.

Викладене дає змогу виокремити чинники, які у процесі навчальної діяльності студентів можуть мати негативний вплив на їх здоров'я, а саме:

- 1) посилені вимоги до засвоєння великого обсягу навчальної інформації;
- 2) тривале навантаження на деякі функціональні системи організму, зокрема опорно-руховий апарат (вимушене підтримання одноманітної пози, малорухливість тощо), аналізаторні системи (зокрема, посилене навантаження на зоровий і слуховий апарат);
- 3) брак навичок раціональної організації навчальної діяльності (особливо в позааудиторний час), що призводить до порушень режиму харчування, сну і, відповідно, негативно відбивається на академічній успішності студентів та станові їх здоров'я;
- 4) низька культура відпочинку, ознаками якої є надання переваги пасивним формам організації дозвілля над активними.

Пошук найбільш ефективних і адекватних видів впливу на організацію життєдіяльності студентів як представників розумової сфери передбачав розроблення й наукове обґрунтування стратегічних орієнтирів у визначенні потенціалу застосування компетентнісного підходу у формування їх здоров'я у період навчання у закладу вищої освіти.

На нашу думку, формування здоров'я у сучасних студентів має за кінцеву мету вдосконалення умов життя і життєдіяльності на основі виховання і освіти, які включають вивчення свого організму і своєї особистості, засвоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику і вміння реалізувати на практиці комплекс засобів і методів долучення до цінностей здорового способу життя. Здійснюючи цілеспрямовану і свідому діяльність з оздоровлення свого організму, створюючи здорове середовище проживання, вибудовуючи раціональну систему життєдіяльності, студент сучасного вишу впливає на обставини повсякденного життя, створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії.

На нашу думку, за своїм цільовим призначенням формування здоров'я студентів на етапі професійної підготовки реалізує принцип антропоцентризму, аксіологічний, компетентнісний і особистісно діяльнісний підходи, в основі яких – найбільш ефективно використання науково обґрунтованих знань про здоров'я людини, засоби і методи його збереження і зміцнення в режимі конкретних умов життєдіяльності (навчання у виші) для максимально повної самореалізації інтересів, потреб, запитів та можливостей у сфері професійного становлення, соціального і культурного буття.

Загалом ці підходи ґрунтуються на необхідності забезпечити єдність провідних функцій освіти (гностичної, творчої, аксіологічної, комунікативної), які взаємодоповнюють одна одну і тим самим складають функціональну основу застосування компетентнісного підходу – впорядкованої системи освітніх і виховних впливів, яка дає змогу студенту цілеспрямовано, послідовно й усвідомлено опановувати професійні знання, набуті загальних і предметних компетентностей, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю. При цьому важливим є реалізація принципів:

- пріоритетності гуманістичних цінностей (поваги до життя і здоров'я свого та інших, свободи вибору тощо);
- демократизму (колегіальності й діалогічності у стосунках викладачів та студентів; посилення самоврядних начал студентського гурту);
- гуманітаризації змісту навчальних дисциплін з урахуванням вимог професії, а також потреб, інтересів, можливостей студентів;
- індивідуалізації;
- самопізнання та саморозвитку.

Такий підхід уможливує набуття студентами здоров'язберезувальних компетентностей, що дає їм змогу у процесі навчання в закладі вищої освіти на індивідуальному рівні розв'язати низку особистісно й професійно значущих завдань:

- 1) формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- 2) забезпечення високого рівня професійної (розумової) працездатності;
- 3) досягнення розвитку особистості шляхом раціоналізації визначених потреб і відповідного режиму життєдіяльності;
- 4) формування переконання щодо правильності вибору професії;
- 5) раціональної організації життєдіяльності на основі свідомого і вмотивованого долучення до цінностей здорового способу життя;
- 6) мінімізації несприятливих чинників професійної діяльності, що впливають на здоров'я;
- 7) формування інноваційного характеру мислення, в основі якого – настанова на самостійне набуття знань, самовиховання, самовдосконалення у процесі самоконструювання й організації життєвого трибу на засадах здоров'япобудови та здоров'язбереження.

На нашу думку, організація освітнього процесу у сучасному закладі вищої освіти чи його структурному підрозділі (інституті, коледжі) є важливим засобом формування здоров'я студентів, адже вона визначає зміст і алгоритм їх життєдіяльності. З огляду на це виокремимо два великих бло-ки – адміністративний і навчальний, які мають свої функціональні рівні і відповідно по-різному впливають на спосіб життя студентів. Зокрема, адміністративний блок складається з трьох рівнів (ректорат, директорат (деканат), професорсько-викладацький колектив), кожен із яких виконує свою специфічну функцію. Навчальний блок також має свої рівні: навчальна група, окремі студенти та їх навчальна діяльність.

Вироблення стратегічних цілей, розроблення перспективних планів, здійснення контролю за перебігом освітнього процесу в університеті виконує ректорат. На цьому рівні запорукою збереження і зміцнення здоров'я студентів, умовою формування у них мотивації до здорового способу життя є реалізація настанови на повноцінне оволодіння студентами структурою майбутньої професійної діяльності, в основі якої лежать раціональний спосіб організації своєї праці, збереження активного інтелектуального довголіття, емоційної стабільності, тривалої

працездатності, вміння знімати нервові напруження, компенсувати стомлення, відновлювати втрачені сили, упереджувати професійне вигорання тощо.

Завдання організації освітнього процесу на рівні структурних підрозділів університету виконує деканат (на факультеті). До його функцій входить розподіл загального навантаження впродовж навчальних семестрів, що об'єктивно потребує координованості в організації групових (аудиторних) та індивідуальних форм навчальної діяльності й способу життя студентів. Навчальна частина інституту чи факультету має враховувати динаміку працездатності студентів, зумовлену добовим і тижневим біологічними ритмами. Це значить, що має бути дотримано раціональне співвідношення лекційного й лабораторно-практичного курсів, чергування різних видів навчальних занять протягом дня, рівномірність навантаження упродовж тижня. Так, при оптимальному навчальному навантаженні студенти успішно оволодівають навчальним матеріалом, повністю відновлюють працездатність за час, що відводиться для сну і відпочинку. При обсязі і складності навчального навантаження, вищому за оптимальний рівень, виникають несприятливі зміни функціонального стану організму студентів під впливом розумових перевантажень. Це призводить до зниження результативності освітнього процесу, втрати інтересу до занять, перевтоми, яка супроводжується порушеннями у їх здоров'ї. Саме від того, як спланує навчальна частина розклад занять, залежить конкретний зміст діяльності студента впродовж дня, тижня, семестру, року, а значить, і його спосіб життя, який забезпечує здоров'я або навпаки.

Оскільки навчальний процес є системою, у межах якої відбувається взаємодія між її ієрархічними рівнями, то чим ближче до студентів розміщені підсистеми загальної організаційної системи, тим більше адміністративні функції втрачають свою провідну роль і тим очевидніше проявляється їх зв'язок із освітнім процесом. Просування ієрархічними сходинками вниз робить яскравішими освітні і виховні завдання, під виконання яких якого студенти набувають знання, вміння й навички, досвід формування здоров'я, тобто – здоров'язбережувальні компетентності. Застосовуючи поняття «компетентність», яке подано у Законі України «Про вищу освіту» (2014) [ ] визначимо дефініцію «здоров'язбережувальна компетентність фахівця з вищою освітою» як динамічну комбінацію фахових знань, професійних навичок та умінь, способів мислення, поглядів і цінностей, інших особистих якостей, що визначає його здатність успішно провадити професійну діяльність, здійснювати заходи зі збереження фізичного й психічного здоров'я, активного інтелектуального довголіття, емоційної стабільності, тривалої працездатності тощо.

Внесення нових інформаційних контекстів у зміст вищої освіти, професійної та практичної підготовки, дає змогу дає змогу перерозподілити актуальні зв'язки компонентів знання про саму людину та її здоров'я, змінити погляд на проблеми універсальності знань, що створює реальне підґрунтя для досягнення мети – формування здоров'язбережувальних компетентностей у студентської молоді.

**Висновки.** Викладене дає підґрунтя для низки теоретичних узагальнень, що визначають стратегію реалізації компетентнісного підходу до формування здоров'я студентів в умовах здобуття вищої освіти. На нашу думку, такими засобами є:

- організація освітнього процесу (на адміністративному й навчальному рівнях), яка стимулює студентів до раціоналізації життєдіяльності;
- внесення нових інформаційних контекстів у зміст вищої освіти;
- використання множинних міжпредметних (по вертикалі і горизонталі навчальних дисциплін) і метапредметних зв'язків;
- застосування навчально-методичних комплектів (посібник, практикум, освітній портал тощо), оскільки вони інтегрують засоби навчання;
- реалізація професійно орієнтованого контексту у викладанні навчальних дисциплін;
- організація педагогічного спілкування із застосуванням інтерактивних методів навчання (бесіда, діалог, дискусія, мозковий штурм, імітаційні та рольові ігри, тренінги, вправи, виконання навчальних проектів тощо) під час навчальних занять;
- включення у практичну частину занять вправ для формування техніки корекційно-оздоровчої роботи.

До перспективних напрямів подальших наукових розвідок автора відносимо такі як обґрунтування теоретичних концептів реалізації компетентнісного підходу у формуванні здоров'я студентської молоді, моделювання освітнього процесу у вищому закладі освіти на засадах здоров'язбереження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В. І. Бобрицька, «Компетентнісний підхід у проектуванні науково-дослідницької роботи студентів магістратури», *Вища освіта України, Тематичний випуск «Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології»*, 2012, № 3 (додаток 1), Т. 2І, с. 46 – 54.
2. В. І. Бобрицька, «Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх викладачів вищої школи», *Проблеми освіти*, 2011, № 66, Ч. І., с. 39 –44.
3. В. І. Бобрицька, «Науково-дослідницька робота як важливий чинник формування професійної компетентності майбутнього фахівця вищої кваліфікації», *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*, зб. наук. праць звітно-наук. конф. викладачів ун-ту за 2011 рік (9–10 лютого 2012 р.). Київ, Україна: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012, Ч.1., с. 54 – 56.
4. В. І. Бобрицька, «Сучасний підхід до формування здоров'я студентської молоді: від знань до компетенцій», *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*, 2012, № 18, с. 45 – 49.
5. В. І. Бобрицька, *Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти* [монографія]. Полтава, Україна: ФОП Рибалка Д. Л., 2010.
6. *Енциклопедія освіти*, Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень, Київ, Україна: Юрінком Інтер, 2008.
7. Закон України «Про вищу освіту», Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37–38, Ст. 2004 [Закон від 01.07.2014 № 1556-VII. Редакція 27.07.2017 підстава 2122-19]. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> Дата звернення: 28.07.2017.

**V. Bobrytska**

### COMPETENCY-BASED APPROACH TO THE FORMATION OF STUDENT YOUTH HEALTH IN UKRAINE

**Summary.** *The article elucidates the key aspects of intellectual activity impacting (positively or negatively) on the health of student youth; specifies the causes which, in the learning activities of students, have a negative impact on their health and on acquiring unproductive experience of its formation during their studies at an institution of higher education; substantiates the strategic guidelines in application of the competency-based approach to the formation of the health of modern student youth in Ukraine.*

**Keywords:** *competency-based approach; formation of health of student youth; intellectual activity; study at a higher education inst*