

УДК 37.011.3-053.4:613.8

Олена Миколаївна ЦІЛЬМАК,

професор кафедри криміналістики, судової медицини та психіатрії

Одеського державного університету внутрішніх справ,

доктор юридичних наук, професор;

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2099-5968>

ЗМІСТ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КУРСАНТІВ

Зазначено знання та уміння, які детермінують здоров'язбережувальну компетентність курсантів. Визначено професійно важливі якості, які детермінують здоров'язбережувальну компетентність.

На сучасному етапі реформування української системи вищої освіти відбувається переорієнтування усіх вищих навчальних закладів (надалі – ВНЗ) на компетентніснозорієнтований підхід. Нині в українській освіті акцентовано необхідність формувати і розвивати здоров'язбережувальну компетентність кожного студента, курсанта, що забезпечує якісно вищий рівень готовності молодої людини до самостійного життя, адже вона, набувши комплексу знань, умінь і навичок, ціннісного ставлення до життя і здоров'я, компетентна зарадити собі у вирішенні різноманітних проблем, пов'язаних зі здоров'ям [1].

Основні положення здоров'язберігаючої компетентності у своїх працях розглядали: О. Антонова, І. Анохіна, Д. Воронін, В. Горашук, В. Лозинський, А. Маркова, Л. Мітіна, О. Редькіна, Г. Серіков, М. Стригін, А. Сердюк, Н. Фомін, В. Царевський, Н. Тамарська та ін. Розглянемо зміст складових здоров'язберігаючої компетентності курсантів.

Здоров'язберігаюча компетентність – це здатність особи до дотримання засад здорового способу життя та правил безпечної поведінки в усіх сферах життєдіяльності.

Слід зазначити, що **складовими, які детермінують педагогічну компетентність викладача ВНЗ**, є взаємозалежні та взаємообумовлені між собою **професійно важливі** [2]: *знання, уміння, навички, звички, якості, здібності, мотивація, світогляд, професійно-психологічна готовність та досвід*. Розглянемо їх зміст.

Отже: **знання**, які детермінують здоров'язберігаючу компетентність. Курсант повинен **знати**:

- концептуальні основи здоров'я сучасної людини;
- основи культури духовного і фізичного здоров'я;
- норми здорового способу життя; здоров'язберігаючі технології;
- закони збалансованого харчування;

- поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «безпечна поведінка»;

- основні правила здорового способу життя;
- закони фізичного розвитку;
- правила особистої гігієни;
- основи функціонування організму людини і кожної з його систем;
- фізіологічні функції організму в різних умовах: спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини;

- рівні фізичного розвитку органів і систем організму;
- індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини;

- основні небезпеки від куріння, алкоголізму, наркоманії;
- основи збереження і зміцнення здоров'я;
- основні принципи і методи профілактики найбільш поширених захворювань;

- корисність фізичної культури;
- функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я;
- основні способи ВІЛ-інфікування;
- взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;

- основи удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;

- основи дбайливого ставлення до свого здоров'я (здорове харчування, розпорядок дня, гігієнічний догляд за тілом, загартовування тощо).

Уміння, що детермінують здоров'язберігаючу компетентність. Курсант повинен **уміти**:

- зміцнювати власне фізичне та психічне здоров'я;
- вести здоровий спосіб життя;
- дбати про власне здоров'я;
- вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я;
- прогнозувати можливі зміни стану власного здоров'я залежно від певних умов;

- відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема, пов'язаних із курінням, вживанням алкоголю, наркотичних речовин тощо;

- уникати небезпечних ситуацій;
- фактори, що впливають на здоров'я людей (перевантаження, стреси, дискомфорт, гіподинамія, санітарно-фізіологічні, втома та ін.) та їх головні причини;

- передбачати, попереджати або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини;

- систематично пропагувати принципи здорового способу життя;
- культивувати здоров'ятворчу, здоров'язбережувальну, життєвоактивну поведінку;
- використовувати у процесі життєдіяльності методи і засоби надання першої допомоги;
- здійснювати профілактику травматизму;
- самостійно вирішувати завдання, що пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого так і оточуючих та ін.

Здоров'язберігаючу компетентність детермінують **навички** самозбереження, безпечної поведінки, особистої гігієни. А дотримання засад здорового способу життя та правил безпечної поведінки в усіх сферах життєдіяльності виявляється у **звичці** курсантів.

Здоров'язберігаючу компетентність детермінують такі групи **професійно важливих якостей**, як: **інтелектуальні** (прогностичність, допитливість, розсудливість, обміркованість та ін.); **емоційно-вольові** (самоконтроль, самовладання, рівноваженість, організованість та ін.); **моральні** (дисциплінованість, відповідальність, чесність, надійність та ін.).

Мотивація визначається у: а) *потребі* особи дотримуватися засад здорового способу життя та правил безпечної поведінки в усіх сферах життєдіяльності; б) *бажанні* зберігати власне життя та здоров'я; в) *мотиви* бути здоровим.

Ціннісно-сенсові переконання особи стосовно здорового способу життя та правил безпечної поведінки в усіх сферах життєдіяльності. Вияв ціннісного ставлення до навколишнього середовища, до людей, до самої себе визначає **світогляд**.

Психологічна готовність – це настрій курсанта на: а) збереження власного здоров'я; б) здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах; в) різноманітні види здоров'язберігаючої діяльності. Практично апробовані особою стратегії та форми здорового способу життя формують здоров'язбережувальний **досвід**.

Таким чином, здоров'язберігаюча компетентність є дуже важливою для життя та здоров'я курсантів. Й тому, розкритий у підрозділі зміст складових здоров'язберігаючої компетентності є одним із напрямів виховання, розвитку, вдосконалення та корекції курсантів.

Список бібліографічних посилань

1. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 1 (19). С. 214–223.
2. Цільмак О. М. Компетентнісний професіогенез. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2009. № 2 (22). С. 223–231.

Отримано 18.02.2018

