

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ  
ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:  
АНТРОПОЛОГІЧНИЙ ВИМІР**

**Постановка проблеми.** Уніфікація здоров'язберігальних освітніх технологій в навчально-виховному процесі ВНЗ визначає обґрунтованість оздоровчої системи, яка повинна бути побудована з врахуванням базових запитів студентів. Тільки в цьому випадку створюються умови для індивідуально-гармонійного розвитку, забезпечується загальний психологічний комфорт і домінування у студентів позитивних устремлінь на здоровий спосіб життя (ЗЗК); формування стійкої мотивації на зміцнення індивідуального і громадського здоров'я. Наше дослідження з вивчення закономірностей розвитку студентів і їх потрібнісно-мотиваційної сфери показує, що студенти молодших і старших курсів суттєво відрізняються один від одного за даними питаннями, що необхідно враховувати, формуючи їх мотивацію на ЗЗК.

**Формулювання цілей статті.** Визначити особливості функцій, принципів, компонентів і психолого-педагогічної характеристики формування здоров'язберігальної компетентності студентів в процесі занять фізичною культурою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Управління процесом формування ЗЗК студентів вузів буде більш ефективним, якщо в роботі з ними будуть враховані психологічні особливості віку 17-23 років. Вивчення цього вікового періоду бралось багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідниками (І.Аносовим, Л.Матвеевим, та іншими). Накопичений великий емпіричний матеріал спостережень і результатів експериментів з цієї проблеми. Свідчення чисельних досліджень дозволяють охарактеризувати студента як людину певного віку і як особистість з трьох боків. По-перше, з соціальної, в якій відбиваються суспільні відносини. Соціальний бік проявляється в особистості студента завдяки включеності його в студентське середовище, виконанню ним функцій, передбачуваних процесом навчання і виховання ВНЗ. По-друге, з психологічної, яка являє собою єдність психічних процесів, стану і якостей особистості. По-третє, з біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, фізичний стан та ін.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, відпрацюванням індивідуального стилю поведінки. Це час пошуку

студентами відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. Формування особистості, свого „я” йде від зовнішнього обліку до того, що визначає ядро, стрижень особистості, - її характеру і світогляду. З студентським віком пов'язано початок професійної діяльності, створення сім'ї. В цей час найчастіше молодь проявляє себе в творчій діяльності – художній, технічній, науковій, фізкультурно-спортивній. Пошук свого покликання поєднується з недосвіченістю, емоційною вразливістю, імпульсивністю, переоцінкою своїх сил і в зв'язку з цим розчаруванням під час зустрічі з неочікуваними труднощами [1; 2; 3]. Студентському віку притаманна деяка дисгармонія. Бажання і прагнення у молодих людей розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру. В таких умовах вони не завжди здібні подавити дуже палкі устремління і бажання. Їм не хватає соціальної зрілості. В цілому цьому віку притаманні такі протиріччя:

- з одного боку, широкий кругозір, допитливість, енергія, почуття нового, прагнення проявити себе, а з другого – песимізм, апатія, політичний і правовий нігілізм, непослідовність, розпливчастість інтересів;

- прагнення до самостійності, незалежності суджень і дій, в той же час велика тяга групового впливу, підтримки авторитетними особами своїх поглядів, однолітків, найближчого оточення, які відіграють роль референтної групи;

- потреба у самоствердженні, разом з тим скромний арсенал форм, методів і засобів самовираження особистості, недостатній життєвий досвід. Найчастіше він примушує йти на морально негідні, а часом і юридично незаконним засобам;

- в оцінках, висловлюваннях і відносинах проявляється прагнення до визначеності, чіткості, однозначності. Ці якості пояснюються юнацьким максималізмом, прагненням якими б то не було засобами відстояти свою думку (досить часто помилкову або суперечливу). Однак це межує з мінливістю, слабкістю переконань, мізерністю аргументації, недостатньою наполегливістю і послідовністю в досягненні мети;

- гостре сприйняття, сильна вразливість, підвищена емоційність, а це веде за собою і підвищену конфліктність, збудженість, поспішність у рішеннях і діях;

- до 18 років у молодій людині вже сформовані деякі риси характеру, випрацювані певні динамічні стереотипи поведінки і взаємовідносини з оточуючими. Умови студентства вимагають перегляду багатьох сформованих рис, а це досить складний і вразливий процес психологічної перебудови і ланки характеру;

- 18-20 років – це період бурхливого формування потреб людини, зокрема, він співпадає з кульмінаційним періодом статевої активності

чоловіків. Неможливість в студентських умовах задовольнити різноманітні виникаючі бажання веде до фрустрації, породжує психологічну напругу і може товкнути студента на пошук аморальних, а в деяких випадках і незаконних засобів задоволення потреб;

- багато сприймається в романтичному світі, в тому числі юнаків і дівчат притягує романтика студентського життя [4].

Найбільш важливими рисами студентського віку є такі:

Самопізнання – перша передумова активності особистості яка розвивається. Оцінка самого себе проходить в основному трьома засобами: студент порівнює себе з умисним або реальним ідеалом; дається самооцінка на основі досягнутих результатів; порівнюється думка про самого себе з думкою старших товаришів або друзів.

Самоствердження проявляється в яскравій вимозі зайняти певну позицію в групі, в дружній компанії. Самоствердження може бути причиною позитивної чи негативної поведінки студента.

Самостійність проявляється в прагненні випробувати свої сили, характер. Студент може хворобливо реагувати на дії тих, хто посягає на його самостійність. Але разом з тим він прагне до людей досвідчених, які розуміють його прагнення.

Самовизначення пов'язане з пошуком свого морального ідеалу, визначенням для себе соціальних цінностей, життєвого визнання, вибором фаху, і насамкінець, створенням сім'ї.

Максималізм притаманний значній частині студентів молодших курсів. Він як завжди проявляється в прагненні зробити більше, ніж реально можливо. Цілеспрямованість, порив праці при першій невдачі можуть перерости в розчарування, згубити віру в свої сили.

Коллективізм, потреба в товариському спілкуванні, в опорі на думку товаришів є також рисою яка виділяє цей віковий період [4; 6].

В студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується „піками” розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску, насичення крові киснем тощо). До 17-18 років процес всебічного удосконалення рухової функції близький до завершення. До цього часу закінчується формування того співвідношення топографії сили різних м'язових груп, яке типове для дорослих людей. Одночасне збільшення максимальних показників сили (на 1кг маси тіла), швидкості руху та інших показників свідчить про те, що активно розвиваються рухові якості. Разом з тим у зв'язку з інтенсивністю фізичного розвитку, а також обмалю досвіду управління собою у молодій людини процеси збудження звично превалюють над процесами гальмування. До 18-20 років завершується формування вегетативних функцій. Витривалість є однією з найважливіших рухових

якостей. В 20-29 років її розвиток досягає найвищого рівня. В цей віковий період організм зберігає відносну працездатність, загальний високий рівень функційної активності.

В наш час у віковому періоді 18-22 роки отримали розповсюдження наркоманія, пияцтво, статеве розпутство, цинізм, пониження цінності людського життя, зневіра в ідеали, а також і інші соціальні хвороби і негаразди, особливо загострились вони в перебудований і післяперебудований час, які молодь несе в студентське середовище [3; 6]. Таким чином студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Студенти в цей період володіють великими можливостями для напруженої навчальної праці. В цьому зв'язку заняття з фізичної підготовки з основами ЗЗК стають для них важливим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання і оволодіння обраним фахом.

Дослідженням доведено, що проблему формування ЗЗК студентів ВНЗ в процесі занять фізичною культурною треба розглядати не тільки з боку структурних компонентів, але і функційних зв'язків і відносин. З метою більш широкого уявлення про сутність формування ЗЗК студентів, його роль і місце в системі суспільних явищ нами застосований аналіз функцій його існування. Необхідно відзначити, що функції формування ЗЗК студентів в процесі занять з фізкультури можуть бути зрозумілими, якщо врахована їх специфіка, різноманіття відносин і спілкування, система ціннісних орієнтацій, можливість самореалізації особистості. Враховуючи ці особливості, ми виділили наступні основні функції формування ЗЗК студентів в процесі занять фізкультурою: освітню, рекреативну і оздоровчу, комунікативну, формуючу та інформаційну.

Освітня функція формування ЗЗК студентів в процесі занять з фізичної підготовки полягає в тому, що процес навчання культури здоров'я спрямований, перш за все, на формування знань, умінь і навичок, збагачення досвіду творчої діяльності з виховання бережного ставлення до збереження і загартування індивідуального здоров'я. Знання в педагогіці визначається як переважно логічна інформація про оточуючий і внутрішній світ людини зафіксованому в його свідомості [6]. Це означає, що в процесі формування ЗЗК на заняттях з фізкультури студенти повинні отримувати необхідні фундаментальні відомості з основ здоров'я, які представлені у визначеній логічній послідовності, усвідомити їх і використовувати в різних ситуаціях. Під вміннями в нашому дослідженні слід розуміти засвоєння студентами прийомів, засобів діяльності, спрямованої на збереження і закріплення свого індивідуального здоров'я і здатність застосовувати їх на практиці.

Рекреативна і оздоровлювальна функція виражена під час

використання фізкультурно-спортивної діяльності в сфері організації здорового дозвілля або в системі спеціальних відновлювальних заходів. Вона застосовується з метою задоволення емоційних запитів, активного відпочинку і відновленню тимчасово втрачених функцій них можливостей організму.

Комунікативна функція спрямована на випрацювання у студентів системи цінностей, які передбачають можливість розширення кола спілкування в студентському колективі і поза ним; стимуляцію творчої активності, здібності студентів до духовного росту як засобу профілактики стресових ситуацій в повсякденній діяльності.

Формуюча функція означає, що в процесі навчання, засвоєння фундаментальних знань протікає формування внутрішнього світу студента. Воно чекає всі напрямки його розвитку: здоров'язберігаючого мислення, сенсорної і рухової, емоційно-вольової і мотиваційно-ціннісної сфер.

Інформаційна функція розглядується нами як засіб накопичення, розповсюдження і передачі інформації, яка стосується охорони і збереження індивідуального здоров'я людиною. Духовні і матеріальні цінності, створенні людством в галузі збереження і закріплення здоров'я, є носіями суттєвої інформації, перш за все, про засоби удосконалення своїх природних якостей і функційних можливостей організму. Інформаційна функція взаємопов'язана з усіма функціями формування ЗЗК студентів. Цей зв'язок обумовлений необхідністю інформаційного забезпечення для них нормального функціонування. Процес розвитку здоров'я зберігаючого виховання йде в напрямку передачі досвіду викладача студентам від найпростіших практичних умінь і навичок до систематизованої інформації, зафіксованою свідомістю у вигляді знань, принципів поведінки і діяльності, спрямованої на збереження і закріплення індивідуального здоров'я.

Реалізація розроблених нами функцій формування ЗЗК студентів вузу знайшла відображення в принципах, які використовуються в нашій досвідно-педагогічній праці. В сучасній науці принципи – це основні вихідні положення якої б то не було теорії, керівна ідеї, основні правила поведінки, дії. Принцип (*від лат. principium – „основа”, „початок”*): основне, вихідне положення якоїсь теорії, вчення, науки, світогляду і т.д.; внутрішнє переконання людини, яке визначає його відношення до дійсності, норми поведінки і діяльності. Принципи в нашому дослідженні відображують основні вимоги до організації здоров'я зберігаючої діяльності, вказують її напрямки, а в підсумку допомагають творчо підійти до побудови педагогічного процесу з формування здоров'язберігаючої компетентності студентів в процесі занять з фізичної підготовки.

Організація ЗЗК студентів ВНЗ в процесі занять з фізичної підготовки спирається в нашому дослідженні на такі принципи:

- гуманізації – уваги до особистості кожного студента як до вищої соціальної цінності визначає формування якостей особистості, які розвивають її суспільну активність, працездатність, комунікабельність, орієнтують на естетичні ідеали;

- врахування ціннісних настанов, орієнтацій і потреб студентів – передбачає врахування таких що змінюються під впливи суспільного життя ціннісних настанов, орієнтацій і потреб студентів в процесі формування ЗЗК. Цей принцип спрямований на розвиток усвідомленого вибіркового, позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі задоволення потреб;

- врахування індивідуальних особливостей студента – ціленастанови студентів можуть видозмінюватись в залежності від умов професійної та інших видів діяльності. Тому формування ЗЗК студентів буде більш якісним, якщо будуть враховані індивідуальні особливості, які залежать від специфічних умов, які впливають на повсякденне життя студентів ВНЗ;

- діяльнісного підходу – націлює студентів на активне виконання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиває пізнавальні і творчі можливості, включає студентів в процес фізичної самоосвіти і самоудосконалення;

- цілісності – представляє собою такий рівень організації освітнього процесу університету, під час якого стимулюється активний розвиток в цілому, проходить орієнтація студентів на формування загальної здоров'язберігаючої і фізичної культури в єдності знань, умінь, навичок, переконань, творчих здібностей у питаннях закріплення здоров'я;

- професійної спрямованості – є одним з першочергових принципів, реалізує основне призначення закріплення здоров'я студентів – готує їх до навчально-виховних завдань. Він вимагає, щоб в процесі впровадження здоров'язберігаючої компетентності першочергова увага надавалась розвитку та удосконаленню тих знань, умінь і якостей студентів, які мають найбільш практичне значення під час виконання ними своїх функційних обов'язків;

- оздоровчої спрямованості – основний смисл його полягає в обов'язковій установці на досягнення найбільшого і, безумовно, оздоровчого ефекту, тобто ефекту закріплення здоров'я. Рік дає єдино сприйнятливий вихідну настанову під час вирішення проблем закріплення здоров'я студентів. Значним є те, що цей принцип, як відзначає Л.П.Матвеев, „...містить не тільки профілактичний смисл (не допускати порушення здоров'я), але і активно діючу настанову (кріпити, покращувати, удосконалювати!), вік націлює на той шлях до стійкого здоров'я, який проходить через непохитне підвищення рівня дієздатності людини...” [5];

- попереджувального розвитку – передбачає включення в здоров'я

зберігаючий освітній процес студентів завдань і справ, для засвоєння яких необхідний більш високий фізичний та інтелектуальний розвиток;

- науковості – є ведучим орієнтиром під час формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ. Рік регламентує наше дослідження у відповідності з рівнем розвитку науки і техніки, з досвідом, який накопичений світовою цивілізацією з питань збереження і закріплення здоров'я студентів;

- цілісності і міждисциплінарності – використовується нами для комплексного керівництва і організації процесом формування ЗЗК студентів, дозволяє ширше розкривати питання збереження індивідуального здоров'я під час вивчення предметів і дисциплін, передбачених програмного університету;

- безперервності формування ЗЗК студентів вузу – дозволяє послідовно готувати студентів до вивчення наступного матеріалу, фізичним вправам і сприяє закріпленню сформованих навичок, тобто щоб від заняття до заняття в максимальній мірі використовувався позитивний перенос раніше отриманих знань, умінь, навичок;

- узгодженості вимог керівництва ВНЗ, викладачів кафедр і колективу студентів, під час дотримання яких можлива реалізація принципів управління процесом формування ЗЗК. Керуючись перерахованими принципами в дослідженні, ми використовували різноманітні засоби для формування ЗЗК студентів.

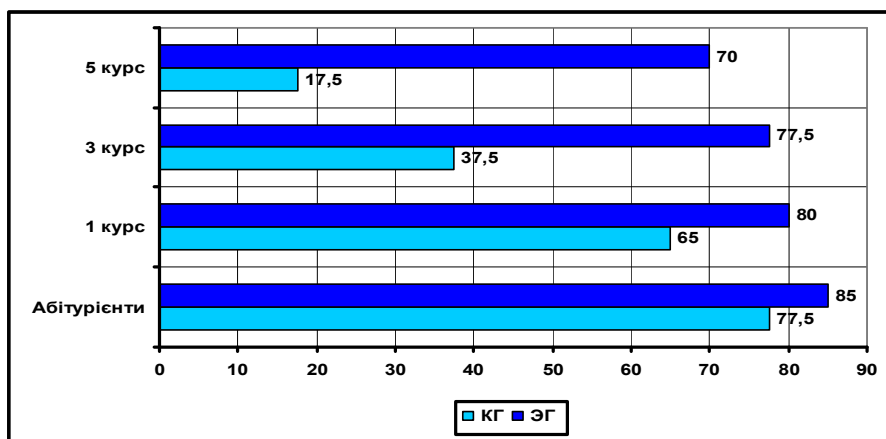
Вивчаючи початковий рівень прояву компонентів ЗЗК у студентів, ми прийшли до висновку, що на початку першого етапу він практично однорідний у студентів контрольної і експериментальної груп. На початку дослідження ми провели анкетування студентів, для виявлення їх ставлення до свого здоров'я. Перед ними було поставлене запитання: „Назвіть 10 життєво необхідних Вам цінностей”. Результати тестування до початку педагогічного експерименту в контрольній і експериментальній групах практично не відрізнялись. В контрольній групі здоров'я займало 9 позицію: на 1-е місце здоров'я поставили 5 студентів (11, 1%), взагалі здоров'я не сказали 28 студентів (62, 2%). В експериментальній групі тільки 4 студенти (8, 8%) поставили здоров'я на 1-е – 3-е місце і 30 студентів (66, 7%) не знайшли місця здоров'ю в своїх життєвих цінностях. Досліджуючи мотиви закріплення індивідуального здоров'я, на початку першого етапу дослідно-експериментальної роботи перед студентами в контрольній і експериментальній групах. Ними були: 1) для удосконалення фізичної підготовки; 2) не хворіти; 3) продовжити молодість; 4) поїхати на канікули; 5) для професійного удосконалення. Мали місце мотиви закріплення здоров'я, такі як можливість кращого забезпечення сім'ї, щоб почувати себе здоровим, бути не гіршим від інших і т.д. За даними відповідями можна

судити про те, що студенти недостатньо вірно розуміють предмет, про який ведеться мова. Це дає можливість передбачати, що ними не чітко усвідомлюються істинні мотиви які спонукають кріпити здоров'я. Аналіз вихідних даних свідчить про те, що на першому етапі нашої дослідно-педагогічної роботи достовірних різниць між контрольною і експериментальною групами не виявлено ( $P > 0,05$ ) (таблиці 1, 2; мал. 1,2).

Таблиця 1

Динаміка виконання студентами загартувальних процедур (%)

Групи	Абітурієнти	1 курс	3 курс	5 курс
КГ	77,5	65,0	37,5	17,5
ЭГ	85,0	80,0	77,5	70,0



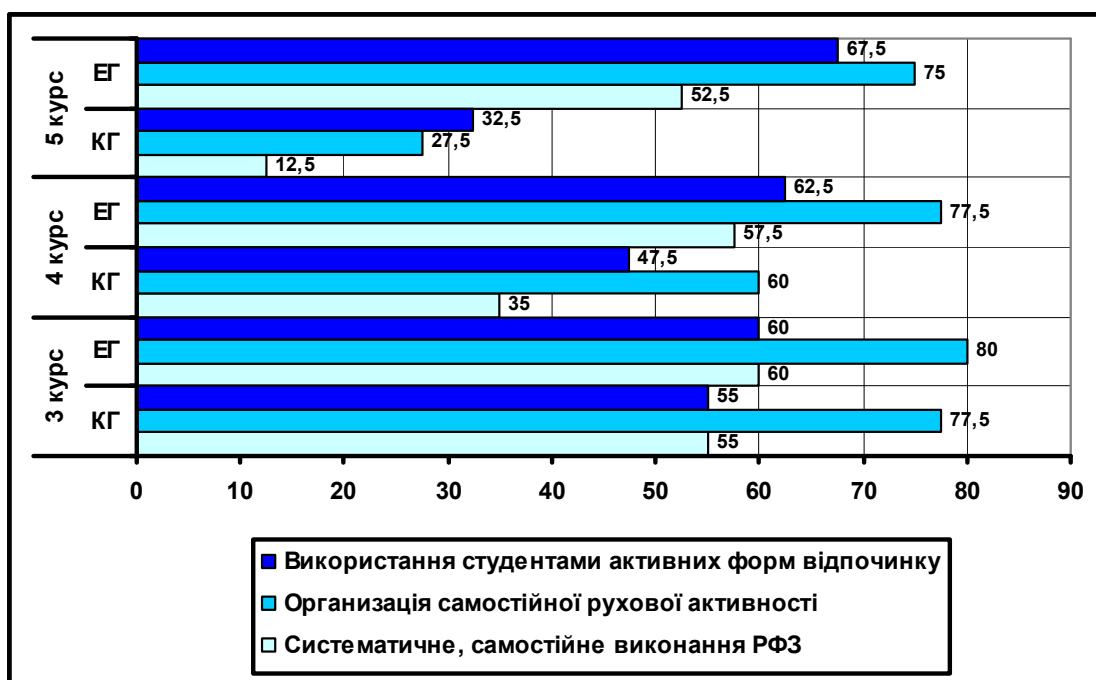
Мал. 1. Динаміка виконання студентами загартувальних процедур (%)

Таблиця 2

Динаміка самостійної рухової активності студентів ВНЗ на старших курсах навчання (%)

Виконувальні заходи	3 курс		4 курс		5 курс	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Систематичне, самостійне виконання РФЗ	55	60	35	57,5	12,5	52,5
Організація самостійної рухової активності	77,5	80	60	77,5	27,5	75
Використання студентами активних форм відпочинку	55	60	47,5	62,5	32,5	67,5





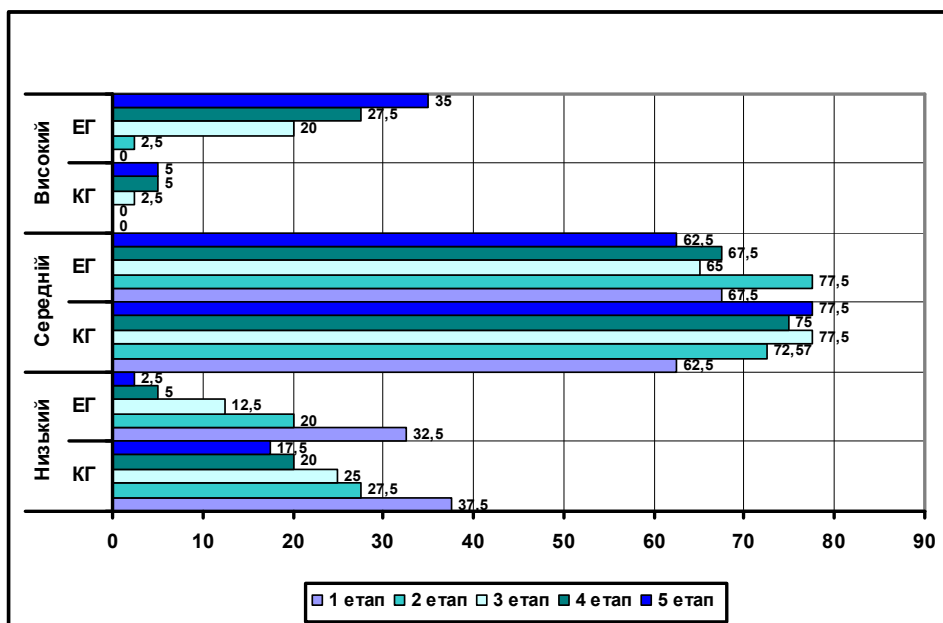
Мал.2. Динаміка самостійної рухової активності студентів ВНЗ на старших курсах навчання (%)

В структурно логічній схемі ЗЗК студентів у процесі занять з фізкультури розвиток інформаційного компонента займає високе місце. На всіх етапах розвитку він націлює студента на вибір активної життєвої позиції в фізкультурно-оздоровчій сфері, спрямованій на збереження і закріплення індивідуального здоров'я, через збільшення обсягу знань, умінь і навичок в організації самостійного рухового режиму. Інформаційний компонент дозволяє студентам включитись у творчу діяльність, обґрунтовану на отриманих знаннях. Він орієнтує студентів на самостійне вивчення питань збереження здоров'я, найбільш для них значущих. Інформація про збереження і закріплення здоров'я поступає до студентів з різних джерел: засобів масової інформації, розповідей, стендів, відеозаписів, бесід і т.д. У нашому дослідженні блок інформації подається у формі розповідей, бесід, розділів на стендах та ін. Прояв інформаційного компонента характеризується засвоєнням студентами отриманих у період навчання знань з основ СПВ і можливістю їх використання у повсякденній діяльності для закріплення індивідуального здоров'я. Проведене попереднє дослідження дозволило зробити висновок, що на початковому етапі немає достовірної різниці за рівнем знань основ ЗЗК у студентів контрольної і експериментальної груп (таблиця 3; мал. 3).

Таблиця 3

Динаміка проявлення аксіологічного компонента ЗЗК (%)

Рівні	Групи	Етапи формування ЗЗК студентів ВНЗ				
		1 етап	2 етап	3 етап	4 етап	5 етап
Низький	Контрольна	37,5	27,5	25,0	20,0	17,5
	Експеримент.	32,5	20,0	12,5	5,0	2,5
Середній	Контрольна	62,5	72,57	77,5	75,0	77,5
	Експеримент.	67,5	77,5	65,0	67,5	62,5
Високий	Контрольна	-	-	2,5	5,0	5,0
	Експеримент.	-	2,5	20,0	27,5	35,0



Мал.3. Динаміка проявлення аксіологічного компонента ЗЗК (%)

Отже, розглядаючи процес навчання студентів основним джерелом отримання знань з питань збереження і закріплення здоров'я можна вважати викладачів фізичного виховання. Важливу роль в інформаційному забезпеченні студентів займають стенди і плакати та ін., які відбивають окремі елементи ЗЗК. Все це буде сприяти розширенню кругозору студентів з основ ЗЗК і творчому використанню ними отриманих знань у житті. У нашому дослідженні прояв творчого компонента необхідно розглядати як підсумок діяльності, спрямованої на засвоєння студентами теоретичних положень, і можливість їх практичного використання з метою закріплення і збереження індивідуального здоров'я в стандартних і нестандартних життєвих ситуаціях. Проведене дослідження прояву рівнів творчого

компоненту студентів контрольної і експериментальної груп на початку експерименту показало: на першому етапі за даними експертних оцінок рівень прояву творчого компоненту у студентів контрольної і експериментальної груп статично не відрізняються ( $P > 0,05$ ). Студенти не використовували потенційні можливості в збереженні свого здоров'я під час штучно створених нестандартних ситуацій. Вони виявились нездатними розглядати підручні предмети з позиції їх використання з метою закріплення і збереження здоров'я. Це дозволяє зробити висновок, що вихідний рівень потенційних можливостей до творчої діяльності якісно однаковий.

**Висновки.** Розкриваючи функційні зв'язки і відносини в своїй дослідно-педагогічній праці, ми виділили функції формування ЗЗК студентів ВНЗ у процесі занять з фізкультури. Ними стали: освітня, рекреативна і оздоровлювальна, комунікативна, формуюча і інформаційна. Виділення численних функцій передбачає використання різноманітних форм (навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивної роботи, фізичних тренувань у процесі навчально-виховної діяльності і додаткових заходів), засобів (фізичних вправ, природних сил довкілля, гігієнічних факторів, допоміжних, додаткових і відновлювальних) і методів (переконання, прикладу, вправ, заохочення і примусу) для реалізації в практиці ВНЗ фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нами виділені наступні принципи формування ЗЗК студентів у процесі занять з фізичної культури: гуманізації, урахування ціннісних установок, орієнтацій і потреб студентів; врахування індивідуальних особливостей; оздоровлювальної спрямованості; попереджувального розвитку; науковості; природоцільності, цілісності і міждисциплінарності; безперервності формування ЗЗК студентів; узгодженості вимог керівництва, викладачів і студентського колективу ВНЗ. Їх використання дозволило нам на більш якісному рівні організувати процес формування ЗЗК студентів у процесі занять з фізкультури.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: монографія / І.П.Аносов. – К.: Твім інтер, 2003. – 389 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К.Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 208 с.
3. Виленский М.Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов / М.Я.Виленский, В.В.Черняев// Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14-18.
4. Воронін Д.Є. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей / Д.Є.Воронін, М.М. Окса// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.

/за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 6. – С.3-20.

5. Окса М.М. Вивчення дисциплін загальнопедагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917-1991 р.р.) / М.М.Окса. – К.: ТОВ “Міжнар.фін.агенція”, 1997. – 315 с.
6. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г.Дембо; предисл. В.У. Агеевцева. – М.: ФиС, 1980. – 295 с.

#### **АНОТАЦІЯ**

*Пономаренко М.В. Психолого-педагогічні основи процесу формування здоров'язберігаючої компетентності студентів у процесі занять з фізичного виховання: антропологічний вимір. У статті розглядаються психолого-педагогічна характеристика, функції, принципи і компоненти особливостей формування здоров'язберігаючої компетентності студентів у процесі занять фізичною культурою.*

**Ключові слова.** *Здоровий спосіб життя, функції формування ЗЗК: освітня, рекреативна і оздоровлююча, комунікативна, формувальна, інформаційна.*

#### **АННОТАЦИЯ**

*Пономаренко М.В. Психолого-педагогические основы процесса формирования здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию. В статье рассматриваются психолого-педагогические характеристики, функции, принципы и компоненты особенностей формирования здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе занятий физической культурой.*

**Ключевые слова.** *Здоровый образ жизни, функции формирования ЗСК: образовательная, рекреативная и оздоравливающая, коммуникативная, формирующая, информационная.*

#### **SUMMARY**

*Ponomarenko M.V. Psychological and pedagogical basics of process of forming of the Healthpreserving Competence of the Students in the process of employments of Physical Training. In this article description psychological and pedagogical characteristics, functions, principles and components of features of forming of the Healthpreserving Competence of the Students in the process of employments by a Physical Training.*

**Key words.** *Healthy way of life, functions of forming of the HPC: educational, recovery and healthy, communicative, forming, informative.*