

## Особливості розвитку здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання учнів основної школи

М. Єфремова

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Paper received 26.04.18; Accepted for publication 30.04.18.

<http://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-165VI69-14>

**Анотація.** У статті окреслено роль здоров'язбережувальної компетентності під час фізичного виховання школярів основної школи. Проаналізовано поняття «компетентність» та «здоров'язбережувальна компетентність» як провідних для розуміння даного питання. Визначено вплив вікових особливостей на формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів. Охарактеризовано значення не тільки освітнього середовища, а й позакласної діяльності для становлення і фізично здорової особистості, і духовно збагаченої.

**Ключові слова:** компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, фізичне виховання, підлітковий вік.

**Постановка проблеми.** Навчання здоров'язбереження в аспекті фізичного виховання – це процес засвоєння учнями цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями й життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно слідувати за своїм здоров'ям. Процес розвитку здоров'язбережувальної компетентності є тривалим, безперервним та спадкоємним і діє за принципом наступності, тому розвивати його необхідно ще з дошкільного віку дитини. Тому, починаючи вже з дошкільного віку, потрібно формувати у дітей уявлення про адаптацію людини до життя в природних умовах; про її здоровий спосіб життя: режим, харчування, житло, фізична активність, звички і турботи про здоров'я.

Згідно з нормативно-правовими документами – Конституцією України, Закону України «Про освіту» в Україні на 2012–2021 роки одним із пріоритетів розвитку освітнього середовища є створення оптимальних умов для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування фізично здорової та духовно розвиненої особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання теоретичних засад людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розвиток сучасної освіти розкрито в наукових розробках І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; про формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів основної школи й психолого-педагогічні впливи проаналізовано в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; проблема здоров'язбереження на основі теорії й методики фізичного виховання – у роботах О. Дубогай, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Б. Шияна, Т. Круцевич, І. Медведєвої та ін.

**Мета статті.** Метою пропонованого дослідження є обґрунтування теоретико-методологічних засад здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи та аналіз розвитку здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання школярів.

**Постановка завдання.** Для досягнення поставленої мети було розв'язано наступні завдання:

1. обґрунтувати теоретико-методологічні засади здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи;
2. проаналізувати розвиток здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання школярів;
3. визначити співвідношення соціального замовлення держави щодо виховання здорового покоління з динамікою розвитку стану здоров'я учнів.

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток сучасної системи освіти характеризується інноваційними перетвореннями, що в своїй основі оперується компетентнісним підходом. Тому, важливим чинником у розвитку учнів

основної школи набуває здоров'язбережувальна компетентність як основна в сучасній системі освіти України.

Згідно з Державним стандартом базової і повної загальної освіти здоров'язбережувальна компетентність – це спроможність учня використовувати сукупність здоров'язбережувальної компетентності в умовах конкретної ситуації та відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я людей, які його оточують

Компетентнісний підхід до формування змісту освіти став пріоритетним у розвитку фізичного виховання. У своїй основі він надає перевагу практичній спрямованості освітнього процесу, визначається особистісним та діяльнісним аспектами. Компетентнісний підхід вимагає перенесення уваги із засвоєння дітьми нормативно визначених знань, умінь та навичок на формування й розвиток у них здатності самостійно діяти, правильно застосовувати знання та індивідуальний досвід у різних життєвих ситуаціях [1, с. 124]. Під компетентністю людини науковці розуміють «спеціально структуровані набори знань, умінь, навичок і ставлень, що їх набувають у процесі навчання. Вони дають змогу людині визначати, тобто ідентифікувати й розв'язувати, незалежно від ситуації, проблеми, характерні для певної сфери діяльності» [4, с. 18]. Компетентнісно зумовлена освіта підвищує результат, надає меті, змісту, процесу, мотивації, результатам навчання і вихованню дійсного, справжнього сенсу, спрямованих на необхідну компетентність як передову у рівні освіченості [4, с. 7].

Перевага компетентнісного підходу в сучасній системі освіти України визначено в Концепції Нової української школи, що ухвалена рішенням колегії Міністерства освіти України 27.10.2016 року. Згідно з якою нові освітні стандарти будуть ґрунтуватися на «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя». Концепція Нової української школи визначає поняття «компетентність» та «ключова компетентність» наступним чином: «компетентність» – динамічна комбінація знань, способів мислення, поглядів, цінностей, навичок, умінь, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно визначати професійну та/або подальшу навчальну діяльність; «ключові компетентності» – ті, яких кожен потребує для особистої реалізації, розвитку, активної громадянської позиції, та працевлаштування, які здатні забезпечити особисту реалізацію та життєвий успіх. Отже, компетентнісний підхід до проблеми здоров'язбереження є стратегічним напрямом розвитку системи освіти України.

Для теоретичного обґрунтування поняття здоров'яз-

бережувальної компетентності охарактеризуємо значення таких понять, як «здоров'я» та «здоров'язбереження». У наукових джерелах знаходимо наступне визначення здоров'язбереження – педагогічний процес, спрямований на збереження, розвиток і зміцнення здоров'я учнів, розвиток у них мотивації дотримання здорового способу життя; усвідомлення відповідальності щодо власного здоров'я та здоров'я навколишнього середовища [3, с.10].

Існує величезна кількість трактувань поняття здоров'я, що визначає його як неоднорідне й широкоаспектне значення. Та незважаючи на це, більшість дослідників погоджуються з визначенням, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб. У наукових дослідженнях сьогодення у поняття «здоров'я» вкладають ширший зміст – це такі форми поведінки, які дають змогу покращувати життєдіяльність учня, досягати учнем високого ступеня самореалізації [3, с.82]. У більш сучасному розумінні здорова людина – та, яка самостійно слідує за своїм здоров'ям, вміє випереджати та вирішувати конфліктні ситуації, вирішує свої проблеми з власної точки зору, без допомоги інших, знаходить своє місце у навколишньому середовищі, реалізує себе як особистість, пристосовуючись до існуючих умов існування, усвідомлено перебудовує їх, тим самим удосконалює своє та суспільне здоров'я. Усе вище сказане вказує на те, що термін «здоров'я» трактується як успішність та реалізації людини в сучасному світі, його першочергова участь у покращенні життя, з активною громадянською позицією щодо суспільних та особистих питань, зокрема здоров'я [2, с.18].

Отже, здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, яке необхідно розглядати з позицій компетентнісного підходу з метою найбільш ефективної реалізації розвитку здоров'язбереження.

Дослідження праць українських науковців визначає поняття «здоров'язбережувальна компетентність» як характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [4, с. 87]

На думку О. Вашенко «здоров'язбережувальна компетентність» – це комплекс знань, умінь, навичок, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках та під час позакласної діяльності [4, с.4]

У трактуванні Т. К. Андрущенко, це визначення аналізується таким чином: дітей необхідно ознайомити з поняттям «здоров'я», сформувані в них ціннісне ставлення до здоров'я (власного й оточуючих), створити умови для вироблення життєвих навичок, що сприяють покращенню здоров'я. Все це складе основу здоров'язбережувальної компетентності, яка забезпечить в здоровий спосіб життя учня.

Шаповалова Т. Г. визначає здоров'язбережувальну компетентність як важливу динамічну рису індивідуума, що проявляється в здатності дотримуватися здорового способу життя й регулювати діяльність, спрямовану на збереження здоров'я; справедливо оцінювати свою поведінку та вчинки й погляди оточуючих; реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції в різних, зокрема, несприятливих умовах. Згідно з особисто засвоєними моральними нормами та принципами, протистояти негативному тиску, протидіяти впливам, що суперечать поглядам і переконанням навколишнього середовища, самостійно приймати моральні рішення [2 с.12].

Башавець Н. А. під здоров'язбережувальною компетентністю розуміє високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної діяльності,

що характеризується значними знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, здатність вільного володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними компетенціями. Вона має на меті переконаність у тому, що організація власних здоров'язбережувальних дій є домінуючим та важливим [2, с.20].

Халло О. Є. визначає здоров'язбережувальні компетентності як характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [1, с. 125].

Аналіз наукових джерел сучасних українських вчених свідчить про значимість застосування компетентнісного підходу до проблеми формування здоров'язбереження у процесі фізичного виховання учнів основної школи. Саме здоров'язбережувальна компетентність дає можливість не лише забезпечення знань про основні ознаки складників здоров'я, умови його збереження та зміцнення, але й головне – вміння користуватися в житті набутими знаннями, вміннями та навичками. Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність, як свідоме прагнення особистості до здорового життя, визначає її здатність ефективно вести навчальну та майбутню професійну діяльність, забезпечує особистісну реалізацію та життєвий успіх протягом життя.

Важливість здоров'я, як найвищої загальнолюдської цінності та головного чинника досягнення успіху та благополуччя, дозволяє визначити здоров'язбережувальну компетентність як ключову у фізичному вихованні школярів. Таким чином, можна виділити наступні ознаки здоров'язбережувальної компетентності:

- поліфункціональність, яка дозволяє вирішувати проблеми здоров'язбереження учні основної школи у просторі всіх чотирьох складових здоров'я: фізичного, соціального, психологічного та духовного;
- надпредметність та міждисциплінарність: здоровий спосіб життя має вагоме значення в усіх ланках освіти;
- багатовимірність, яка зумовлена сутність здоров'я як цілісного та багатовимірного феномену;
- забезпечення широкого діапазону розвитку особистості, виокремлення шляхів здорового способу життя.[3, с.6-7]

Тому, здоров'язбережувальна компетентність вміщує в собі всі властивості соціальної, культурної, комунікативної компетентності, спрямованої на саморозвиток та самоосвіту, продуктивну й творчу діяльність[3, с. 6-7].

С. Вербля зазначає, що одним із найважливіших завдань фізичного виховання учнів основної школи є формування мотивів поведінки дитини, необхідність навчання бути здоровим, розвиток поведінкових навичок здорового способу життя, здатність застосовувати для зміцнення свого здоров'я оздоровчу силу природи свого краю. Результатом розвитку у дитини необхідності дотримання здорового способу життя має стати здоров'язбережувальна компетентність дитини, тобто її здатність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням і збереженням свого здоров'я. Ця особливість особистості дитини охоплює:

1. Систему знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя.
2. Мотиви, які мають збережувальний напрям по відношенню до себе і навколишнього світу, спонукають до ведення здорового способу життя
3. Потреба у виборі здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, орієнтованих на само-

пізнання і самореалізацію [5, с.12].

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності в учнів основної школи потребує врахування тієї особливості, що кожна вікова група має свої, притаманні лише їй, специфічні особливості розвитку. Контингент учнів основної школи за віковою періодизацією охоплює середній шкільний або підлітковий вік (від 10 до 15).

Дослідження А. Алферова, Л. Виготського, І. Беха, Д. Колесова, І. Кона, А. Макаренка, І. Мягкова, В. Сухомлинського, Д. Фельдштейна розвивають думку про те, що особливості підліткового віку є важливою соціально-педагогічною проблемою, а її врахування в організації життєдіяльності підлітка дозволяє молодій людині вийти на новий соціальний рівень, коли формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Домінуючим результатом розвитку особистості в учнів основної школи є формування головних моральних та соціальних догм дорослої особистості [2, с. 8]. У цьому віці дуже важливий етап процесу розвитку психофізіологічних новоутворень, перших проявів дорослості, які виникають внаслідок перебудови організму, становлення самосвідомості, типу відносин із дорослими та однолітками, способів соціальної взаємодії з ними [6, с. 5].

Процес розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи відрізняється тим, що має в своїй основі ряд факторів, кожен з яких має певний вплив на його ефективність. Такі дослідники, як О. Леонтьєва, О. Вакуленко та інші визначили групи чинників, які впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів:

*фактори ризику*, що мають негативний вплив на становлення позитивних факторів на збереження здоров'я і запобігання введення неправильного виховання дітей (асоціальний спосіб життя батьків, безвідповідальне ставлення до виховання; неефективні методи профілактичної роботи; необізнаність у галузі здоров'язбереження; невикористання сучасних, інтерактивних методик; відсутність зацікавленості вчителів шкіл у такій роботі та відповідного матеріально-технічного забезпечення) [5, с. 8];

*фактори ризику*, відповідно до яких спосіб життя та здоров'я підлітків вимагає більшої уваги дорослих (малорухливий спосіб життя; надмірна вага; хронічні захворювання; раннє ведення статевого життя; психологічні відхилення; схильність до шкідливих звичок) [2, с. 8];

*"захисні" чинники*, згідно з якими створюються позитивні установки на здоров'язбереження ( гарні взаємовідносини у сімейному колі; спілкування з однолітками, які дотримуються здорового способу життя; вміння передбачати і запобігати ризику для здоров'я, уникати їх у повсякденному житті; самооцінка на достатньому рівні та наявність почуття власної гідності) [5, с. 8].

Як стверджують ряд педагогів та психологів (І. Бех, М. Гончаренко, Ю. Лисицин, В. Петленко, В. Сухомлинський), підлітковий вік, тобто учні основної школи відзначається тим, що саме у цей період активно починає своє формування індивідуальний спосіб життя, від якого відповідно залежить більшою мірою здоров'я дитини.

Згідно з численними дослідженнями щодо питання здоров'язбереження процес розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи має ґрунтуватись на таких **принципах**:

– *науковість і системність*, що мають на меті забезпечення умов для поглиблення знань, умінь і навичок у формуванні в них оптимального рівня здоров'я, культу-

ри здоров'я, розвиток цінностей здоров'язбереження;

– *наступність та перспективність* полягає в реалізації ряду проблем навчально-виховного процесу, спрямованого на становлення в дітей різного віку розуміння здорового способу життя, культури здоров'я. У їх основі стверджується високого рівня структура організації та проведення навчально-виховного процесу, який має повністю задовольняти провідні духовні, фізичні та повсякденні потреби, які підлягають педагогічному моделюванню;

– *гуманізація*, яка сформує гуманного індивіда, доброзичливого, милосердного та створить умови для творчої самореалізації учнів не тільки в сфері фізичного виховання, а й в інших галузях суспільства;

– *неперервність*, що забезпечить єдність усіх галузей освітньої системи, спрямованої на пропагування ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл; об'єднає зусилля школи, дитячого садочка, бібліотеки, лікарні, сім'ї, громадської організації у вирішенні поставленого питання;

– *комплексність*, що ґрунтується на спрямованості програми формувати здоров'язбережувальну компетентність у різних аспектах (фізичному, психічному, соціальному, культурному, духовному); розвиток знань, умінь та навичок, які скеровують особистість на здоровий спосіб життя;

– *інтеграція виховних можливостей сім'ї, школи, позашкільних закладів*;

– *соціально-культурна адекватність* (культурна специфіка регіону, фактори ризику, захисні фактори тощо) і врахування вікових особливостей дітей;

– *максимальне розповсюдження захисних факторів* та нейтралізація факторів ризику [5, с. 8-9];

– включення до змісту фізичного виховання емоційного, особистісно значущого матеріалу;

– спрямування навчальної роботи учнів на позитивні інтелектуальні почуття;

– самостійна робота учнів з різними джерелами інформації та видами ресурсних матеріалів;

– створення умов для активного діалогу між учасниками - партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, друзів) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;

– аналіз учнями різних видів своєї діяльності, серед яких і формування життєво необхідних навичок;

– варіантність форм різноманітних видів діяльності учнів [6, с. 13].

На думку О. Леонтьєва розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи вимагає залучення до навчального процесу активних ігрових та дискусійних форм роботи; зацікавленості учнів основної школи у програмах з формування здорового способу життя; спрямованості програм на здоров'язбереження учнів, відповідність їх віковим інтересам і потребам; підвищення компетентності вчителів щодо даного питання та їх комунікативної культури. Ці завдання реалізовані шляхом розробки і впровадження різноманітних здоров'язбережувальних технологій, що дозволяє вдосконалювати форми і методи діяльності вчителя [5, с. 10-11].

Таким чином, аналіз досвіду вчителів загальноосвітніх навчальних закладів свідчить, що формування належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення всього суспільства. Цей процес є тривалим, безперервним і є провідним у основній школі. Завдяки розвитку самосвідомості й прагнення до само-

стійності, найбільш сприятливим для усвідомлення правил здорового способу життя є підлітковий вік. Ось чому в основній школі здоров'язбережувальна компетентність учнів відіграє значну роль у її розвитку. При цьому здоров'язбережувальна компетентність як основна виникає на міжпредметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенціями, беручи до уваги специфіку предметів та пізнавальних можливостей учнів основної школи; як предметна – шляхом засвоєння змісту предметів освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура", яка наскрізною лінією проходить через початкову, основну і старшу школу, і оволодіння учнями відповідними компетенціями.

Здоров'язбережувальна компетентність базується на знаннях та вміннях, які в процесі фізичного виховання навчальної діяльності формують погляди учнів, які у свою чергу зумовлюють певні дії школярів, розвивають їх здатність оперуватися набутими знаннями та вміннями в різних життєвих ситуаціях. Тому форми і методи розвитку здоров'язбережувальної компетентності мають бути активними, створювати позитивне ставлення учнів до власного здоров'я і його збереження.

Отже, варто наголосити на тому, що виховання свідомого ставлення до здоров'я у школярів основної школи є важливим та необхідним чинником для розвитку не тільки фізично здорової особистості, а й духовно та психологічно. Для розвитку здоров'язбережувальної компе-

тентності в процесі фізичного виховання в учнів основної школи значним є створення відповідного здоров'язбережувального освітнього та виховного середовища та широкого застосування здоров'язбережувальних технологій.

**Висновки.** Сумуючи викладене відзначимо, що у фізичному вихованні учнів основної школи одним із головних компонентів є перехід до компетентнісного підходу, зокрема здоров'язбережувальна компетентність набуває пріоритетного значення в сучасній освітній парадигмі. Перспективними науковими напрямками з даного питання є дослідження з формування здоров'язбережувальної компетентності як цілеспрямованого процесу в системі освіти.

Фізичне виховання учнів основної школи є провідною організаційно-педагогічною умовою для становлення здоров'язбережувальної компетентності, а її розвиток дасть поштовх для формування в школярів знань, вмінь та навичок, а головне мотивацію до застосування здоров'язбуружувальної компетентності під час навчального процесу й дозволить.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальший напрям наукового пошуку спрямовано на використання програмно-апаратних засобів у процесі фізичного виховання учнів основної школи, що сприятиме подальшому розвитку та вдосконаленню здоров'язбережувальної компетентності в освітній системі України.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрищенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Андрищенко Т. К. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
2. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / О. В. Вакуленко. – Київ, 2001. – 24 с.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернівці : Видавець Лозовий В. М., 2014. – 392.
4. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. – 112 с.
5. Леонтьєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.06 "Теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності" / О. І. Леонтьєва. – К., 2005. – 22с.
6. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К.: Генеза, 2005. – 240 с.

#### REFERENCES

1. Andryushchenko T. K. Formation of healthcare-saving competence as a socio-pedagogical problem / Andryushchenko T.K. // Scientific Bulletin of the Volyn National University named after Lesya Ukrainka. - 2012. - No. 7. - P. 123-127.
2. Vakulenko O. Healthy way of life as a socio-pedagogical condition of personality formation in adolescence: author's abstract. dis Cand. ped Sciences: special 13.00.05 "Social pedagogy" / O. V. Vakulenko. – Kyiv, 2001. – 24 p.
3. Garkusha SV Formation of readiness of future specialists of physical education for the use of healthcare-saving technologies: theoretical and methodical aspect: [monograph] / S.V. Garkusha. - Chernivtsi: Lozoviy V. M., 2014 – 392 p.
4. Competent approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives: Library on educational policy / under the constituencies. Ed. O. V. Ovcharuk. - K.: "K.I.S.", 2004. - 112 p.
5. Leontiev OI Formation of a healthy lifestyle of adolescents by means of cultural and educational activities: author's abstract. dis Cand. ped Sciences: special 13.00.06 "Theory, methodology and organization of cultural and educational activities" / OI Leontiev. - K., 2005. - 22 p.
6. Fundamentals of Health: A Book for a Teacher / L. S. Vashchenko, T. E. Boychenko. - K.: Genesis, 2005. - 240 p.

#### Особенности развития здоровьесберегательной компетентности в процессе физического воспитания учеников основной школы

**М. М. Ефремова**

В статье обозначена роль здравоохранительной компетентности во время физического воспитания школьников основной школы. Проанализировано сущность понятия «компетентность» и «здравоохранительная компетентность» как основных для понимания данного вопроса. Определено влияние возрастных особенностей на формирование здравоохранительной компетентности в учеников. Охарактеризовано значение не только образовательной среды, но и внеурочной деятельности для становления и физически здоровой личности, и духовно.

**Ключевые слова:** компетентность, здравоохранительная компетентность, физическое воспитание, подростковый возраст.

#### Peculiarities of the development of the health-preserving competence in the process of physical education of primary school children

**M. M. Yefremova**

The article outlines the role of the health-preserving competence during the physical education of primary schoolchildren. The concept of competency and health-preserving competence as the leading for understanding of this issue is analyzed. The influence of age characteristics on the formation of health and preserving competence in students is determined. It is characterized the importance of not only the educational environment, but also extra-curricular activities for the formation of a physically healthy personality and spiritually

**Keywords:** the competence, health-preserving competence, physical education, adolescence.