

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Городня Н. Е., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Проблеми визначається гострою необхідністю розробки та застосування в освітньому просторі сучасних новітніх здоров'язберігаючих технологій, які сприяють розвитку та вдосконаленню основних фізичних якостей, формуванню елементарних рухових навичок зміцненню здоров'я і, з іншого боку, забезпеченню оптимальних умови роботи функціональних систем організму, які беруть участь у підтримці високого рівня розумової та фізичної активності студента.

В умовах постійних змін, орієнтації вектора вищої освіти на Європу підвищуються вимоги до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури – всебічно розвиненого та професійно компетентного, легко адаптованого до змін у житті, здатного не лише мати змогу вільно використовувати набуті знання та вміння та передавати їх учням, а також постійно збагачувати досвід професійного самовдосконалення, саморозвитку, самоосвіти, творчої самореалізації протягом життя.

У контексті загальнолюдських цінностей все більшого значення набуває проблема здоров'я людини, для вирішення якої необхідне застосування компетентнісного підходу до змісту державного стандарту вищої освіти та передбачається розробка керівництва освітніми програмами в галузі формування елементарних навичок, особливо здоров'язбережувальних.

Мета спрямована на визначення та обґрунтування необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх спеціалістів.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, щодо виявлення та обґрунтування необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності студентів в процесі фізичного виховання.

У процесі роботи широко використовувалися як теоретичні, так і практичні методи дослідження. Серед них: теоретичний аналіз та узагальнення результатів, педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий, контрольний етапи), педагогічні спостереження, тестування, анкетування.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з утвердженням в суспільстві здорового способу життя в Україні поступово вдосконалюється підхід до догляду за особистим здоров'ям. Здоровий спосіб життя включає всі складові життєдіяльності людини, які формують фізичне, моральне, духовне та психічне здоров'я людини. Система освіти має переходити від надання інформації та конкретних фактів до формування звичок здорового способу життя в процесі навчання та розвитку. Стратегія і тактика охорони здоров'я, популяризації

здорового способу життя в освіті набули нового змісту з розвитком ідей, пов'язаних з використанням здоров'язберезувальних технологій.

Здоров'язберігаюча компетентність студентів сучасного навчального закладу складається з умінь використовувати знання про здоров'язберігаючі технології, основи здорового способу життя, використання оздоровчих факторів навколишнього середовища для зміцнення здоров'я людини.

Під час навчання у вищих навчальних закладах у студентів формується професійна компетентність, професійні характеристики та принципи відповідності вимогам, які пред'являються до викладачів фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, здоровий спосіб життя, як особистісний, так і професійний саморозвиток є сферами професійної діяльності фахівця з фізичного виховання. Це включає необхідний обсяг знань, умінь і навичок, специфічні професійно-особистісні характеристики, ставлення до майбутньої професійної діяльності, що є запорукою високих результатів професійної діяльності. Тому одним із важливих завдань вищої освіти є підготовка компетентних майбутніх учителів фізичної культури, здатних виконувати професійні функції та соціальні ролі в сучасних умовах самовдосконалення як професіонала та особистості.

Термін «компетентність» (лат. *Competens* – придатний, здатний) означає наявність теоретичних знань, практичних умінь і навичок, професійного досвіду в певній галузі. Компетентність у словнику «професійна освіта» (лат. *comrens* – правильний, відповідальний) – це сукупність знань і умінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: уміння аналізувати, прогнозувати результати професійної діяльності, використовувати інформацію.

В освітньому просторі проблема виховання здоров'язберезувальної компетентності набуває особливого значення як наряду світогляду молодого покоління, що пояснюється несприятливими соціально-економічними умовами, складною екологічною ситуацією, постійним погіршенням здоров'я, низьким рівнем культури та інтенсифікацією навчально-виховного процесу, орієнтованого лише на інтелектуальний розвиток особистості без достатньої уваги до фізичного розвитку, що і призводять до відсутності знань про особисте здоров'я.

Основним завданням вищих навчальних закладів є збереження та розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації, що досягається руховою активністю. Відповідно, завдання здоров'язберігаючих технологій передбачає створення умов для покращення стану здоров'я, формування мотивації та ціннісних відносин для повноцінної реалізації фізичного, психічного та духовного потенціалу людини, засвоєння знань про його сутність. Основні положення щодо формування здоров'язберезувальної компетентності спеціалістів це: 1) забезпечення високого рівня здоров'я учнів та виховання культури збереження здоров'я як сукупності свідомого ставлення учнів до здоров'я та життя людини;

2) формування здоров'язберезувальної компетентності, яка дає змогу учневі самостійно й ефективно вирішувати завдання щодо здорового способу

життя, безпечної поведінки, базової медичної, психологічної та спеціалізованої допомоги;

3) сприяти формуванню культури здоров'я, розвитку стійких мотивів і навичок поведінки.

Розвиток професійної ідентичності та освітнього середовища є взаємообумовленим процесом. Великої уваги заслуговує зацікавленість педагогів у створенні професійно орієнтованого освітнього середовища та використання його можливостей для всебічного розвитку особистості.

Серед факторів, що сприяють формуванню професійної компетентності, здійсненню професійного самовдосконалення, виділяють: внутрішні (природні здібності студентів, здатність до самостійності в здобутті знань, саморозвитку, самоосвіті, самоствердженню) вольові якості та характер особистості студента) і зовнішні (кваліфікаційні вимоги до вчителя фізичної культури відповідно до особистості суспільства, держави, викладача і студентського мікросоціуму університету, потреб сім'ї).

Важливу роль у формуванні професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури відіграє самосвідомість студентів. Під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно забезпечити поєднання аудиторної та самостійної роботи; методично і правильно організовувати роботу учня на уроці та поза ним; забезпечити студента необхідними методичними матеріалами для перетворення самостійної роботи на творчий процес; контролювати організацію та хід самостійної роботи, що спонукає студента до її якісного виконання та позитивно впливає на ефективність самостійної роботи в цілому. Вважається, що охорона здоров'я - це освіта, харчування, психологічна та соціальна допомога. Діяльність закладів освіти з охорони та зміцнення здоров'я студентської молоді вважається повноцінною та ефективною, коли здоров'язберігаючі технології реалізуються професійно та ефективно в єдиній системі.

Особливістю сучасних здоров'язберігаючих технологій є їх багатофункціональність: вони сприяють зміцненню фізичного, психічного, інтелектуального та духовного здоров'я молодого покоління, розвитку самосвідомості особистості.

На основі проведених досліджень виділяють такі основні підходи до визначення здоров'язберігаючих технологій:

- створення освітнього середовища, сприятливого для збереження здоров'я;
- забезпечення навчання з урахуванням індивідуальних, вікових та психофізіологічних особливостей учнів;
- оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами та методами, спрямованими на охорону та збереження здоров'я студентської молоді;
- навчання технологіям здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації;
- навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізичного виховання та лікувально-профілактичних заходів.

У процесі підготовки майбутніх спеціалістів слід виділити такі підходи у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності: особистісний підхід означає розвиток ряду принципів, методів, умінь, формування індивідуальних якостей і цінностей студента.

Адекватно сформована сукупність цих цінностей є основою для узгодження інтересів студентів і суспільства, а також реалізованих у самосвідомості та саморозвитку індивідуальних здібностей, схильностей і потреб; Компетентнісний підхід на перше місце ставить не свідомість студента, а здатність вирішувати проблеми, які виникають у пізнавальній, технологічній та розумовій діяльності, етичній, соціальній, правовій, професійній та особистісних сферах стосунків.

Інтеграція під час формування здоров'язбережувальної компетентності у майбутніх спеціалістів знаходить відображення у змісті та структурі професійно-технічної освіти та навчання з охорони праці, що дає змогу сформуванню у студентів єдиний світогляд. Така освіта реалізує тенденцію інтеграції шляхом поєднання природничих і наукових знань, валеології, фізичного виховання, основ охорони здоров'я, біохімії та біомеханіки; у розвитку професійної особистості студента формує ціннісне ставлення до власного здоров'я, основ здорового способу життя, культури поведінки.

Роботу слід спрямовувати таким чином, щоб студенти розуміли основні принципи теорії і методики фізичного виховання як частину загальної культури, визначали основні критерії здорового способу життя, формували переконання, а також розвивали оздоровчу поведінку в повсякденному житті під керівництвом досвідчених педагогів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, враховуючи суперечності між необхідністю застосування здоров'язберігаючих технологій та недостатнім рівнем пошуку нових підходів до організації навчального процесу у ВНЗ, визначається своєчасність та доцільність досліджуваної проблеми.

Сьогодні, враховуючи основні валеологічні принципи, завдання охорони та зміцнення здоров'я студентів шляхом організації та здійснення індивідуально-орієнтованого педагогічного процесу, а також виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищого індивідуальна і соціальна особистість є цінним, важливим і перспективним завданням.

Література:

1. Ареф'єва Л. П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2011.10. 19–23.
2. Башавець Н.А. Формування культури здоров'язбереження як цінності сучасної особистості. Молодь і ринок, 2007. 42–44.
3. Віндюк А. В., Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи. Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Бердянськ, 2013. 2. 20-26.

4. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. Київ: УБС, НБУ, 2012. 270 с.

5. Казин Е.М. Проблема збереження здоров'я і розвитку учнів в системі освіти в умовах її модернізації. Валеологія, 2018. 2. 10–15.

6. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (бібліотека з освітньої політики): колективна монографія «К.І.С.» 2004. 112 с.

7. Однолеток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. 9. 107–109.

8. Потужній О.В., Поліщук В.В. Формування здоров'язберезувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 2021. 11(142). 102–106.

9. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Матеріали ІХ Всеукр.наук.конф. з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2014. 9–16.

ВЕКТОРИ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: СТИМУЛЯЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Гуніна Л. М.

Державний податковий університет України

Анотація. Використання незаборонених засобів ергогенної та відновлювальної спрямованості має базуватися на знанні тонких механізмів впливу на основні метаболічні функції, що регулюють обмінні реакції організму спортсменів й осіб, які ведуть активний здоровий спосіб життя, що обмежують ріст фізичної працездатності. Для кращого розуміння основних моментів дії засобів нутритивно-метаболічної підтримки (НМП) та оцінки їх ефективності необхідно структурувати їх відповідно до основних біохімічних і фізіологічних процесів, що лежать в основі формування власних ергогенних властивостей організму.

Актуальність. Стимуляція фізичної працездатності та її методологія є в руховій активності взагалі й спорті, зокрема, тією ключовою проблемою, яка поєднує безліч різних аспектів спортивної підготовки та водночас є невід'ємною частиною відновлення. Подолання труднощів, зумовлених пошуками оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях та мікроциклах, створення адекватних умов для перебігу відновлювальних та спеціальних адаптаційних процесів може здійснюватись у двох напрямках: по-перше, за рахунок оптимізації планування навчально-тренувального процесу; по-друге, шляхом цілеспрямованого застосування