

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

2. Дикий Б. В., Ростока-Резнікова Б. В. Немедикаментозні методи в реабілітації хворих на бронхіальну астму : методчні рекомендації. Ужгород, 2013. 37 с.

3. Попадюха Ю. А. Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у ре-

абілітаційних технологіях : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 324 с.

4. Holloway E. A., West R. J. Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial. *Thorax*. 2007. № 62(12). P.1039 – 1042.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ, ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ МАСОВИХ ЗАХОДІВ ЗІ СТУДЕНТАМИ**

*Козицька Алла Павлівна*

старший викладач Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Пшенична Лариса Павлівна*

старший викладач Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Корх-Черба Оксана Володимирівна*

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Структуру професійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності майбутнього вчителя становить сукупність мотиваційного, професійно-діяльнісного, комунікативного, інформаційного, творчого компонентів. Віра у свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності; мотивацію самоствердження, яка виявляється у прагненні студента ствердити себе у соціумі; мотивацію ідентифікації з іншою особистістю, яка виявляється у прагненні наслідувати кумира, авторитетну особистість; мотивацію самооцінки себе як майбутнього професіонала.

Мотиваційний компонент відображує емоційне ставлення студента до занять фізичними вправами, сформовану потребу в накопиченні системи спеціальних знань, умінь та навичок, мотивів і переконань, які організують і спрямовують вольові зусилля, а також пізнавальну і практичну діяльність із залучення студентів до ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Фізичне виховання розвиває у майбутніх педагогів необхідні фізичні та морально-вольові якості, які знадобляться їм у професійній діяльності.

Реалізація здорового способу життя у студентів, особливо на початку навчання, ускладнюється не тільки відсутністю навичок, а й тим, що студентська молодь виму-

шена працювати у рамках навчальних планів та програм. Крім екологічних, соціальних факторів на здоров'я студентів впливають фактори навчального процесу. Робочий день може складати до 10 годин, присутній гострий дефіцит часу: для підготовки до занять використовується не тільки вечірній час робочих днів, а й вихідні. Більшість спить менше 7 годин. Постійна необхідність опрацьовувати величезну кількість нової інформації призводить до швидкої втоми. Брак часу зумовлює наявність недостатньої фізичної активності, особливо рухової. Тобто у студентів існує як необхідність формування здорового способу життя, так і розв'язання завдання можливості повноцінного впровадження усіх його складових [1, с. 371].

Чільне місце у формуванні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів посідає інформаційний компонент, який націлює студента на вибір активної життєвої позиції, спрямованої на збереження і закріплення власного здоров'я через збільшення обсягу знань, умінь і навичок в організації самостійного рухового режиму. Творчий компонент у формуванні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності студентів виявляється як підсумок діяльності, спрямованої на засвоєння студентами теоретичних положень, і можливість їх практичного використання задля

зміцнення і збереження власного здоров'я у стандартних і нестандартних життєвих ситуаціях.

Цілі виховання культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури:

— формування в молодих викладачів цілісної системи знань про здоров'я, яка включала б усі питання психології, педагогіки, гігієни, етики, релігії, що виражається у творчій педагогічній діяльності з користю для себе і для суспільства;

— підвищення рівня готовності педагога до формування духовної, рефлексивної самосвідомості учнів, студентів, виховання в них таких якостей, як відповідальність за власне здоров'я та здоров'я учнів, які забезпечили б підготовку майбутнього педагога до життя і професійної діяльності в гармонійній взаємодії з навколишнім середовищем та іншими людьми;

— виховання фізичної та духовної культури, які слід розглядати як елементи професійної освіти, оскільки це цілеспрямоване формування усвідомлених якостей, переконань, норм поведінки, що відображають ставлення людини до себе і навколишніх людей, потреби самовиховання і самовдосконалення;

— організація освіти, що відповідає вимогам сучасної концепції педагогічної освіти, що підняло б на якісно новий рівень професійну підготовку кадрів для педагогічної діяльності відповідно до сучасних потреб суспільства. [1, с. 90]

На базі УДУ імені Михайла Драгоманова 1995 року було впроваджено проведення фізкультурно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я».

Метою організації цього заходу було оптимізація освітнього процесу у ЗВО, формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу студентів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю задля зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, враховуючи рівень фізичної підготовленості і психофізичної стійкості.

Під час самостійних занять з фізичного виховання студенти повинні впроваджувати отримані фундаментальні відомості з основ здоров'я, які представлені у визначеній логічній послідовності, усвідомлювати їх і використовувати в різних ситуаціях.

На спортивно-масовому заході «Свято Руху, Краси і Здоров'я» процес розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності спрямований на передачу досвіду викладача студентам від найпростіших практичних умінь і навичок до систематичних знань, принципів поведінки і діяльності, спрямованої на збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, чіткого уявлення про зміст і структуру необхідних для цього компетенцій фізичного виховання.

Для підведення підсумків проведення спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я» нижчу, у Табл. 1 наведено статистичні дані.

Таблиця 1

### Статистичні дані проведення спортивно-масового заходу «Свято Руху, Краси і Здоров'я»

Період проведення заходу: 1995 – 2019 р.р.	24 роки
Кількість проведених заходів (2 рази на рік)	48 заходів
Всього залучено студентів	~ 13,8 тисяч чоловік
Середній час навантаження одного студента, залученого до даного закладу	~ 1104 години
Залучено студентів до індивідуальної програми	~ 4,6 тисяч чоловік
Створено індивідуальних вистав	~ 500
Кількість викладачів, залучених до даного заходу	11 чоловік

Виконання студентами індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності; розвиває пізнавальні і творчі можливості, сприяє залу-

ченню студентів до процесу фізичної самоосвіти і самовдосконалення.

**Висновки.**

Формування культури здоров'я особистості майбутнього фахівця ґрунтується на таких принципах:

— принцип гуманізації, який визначає формування в особистості суспільної активності, працездатності, комунікабельності;

— принцип урахування ціннісних орієнтацій і потреб студентів, спрямований на розвиток позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності на основі задоволення потреб;

— принцип урахування індивідуальних особливостей студента, залежних від специфічних умов, які впливають на повсякденне життя, професійний розвиток студентів;

— принцип діяльнісного підходу спрямований на активне виконання студентами індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності; розвиває пізнавальні і творчі можливості,

сприяє залученню студентів до процесу фізичної самоосвіти і самовдосконалення;

— принцип цілісності зумовлює стимулювання до занять фізичною культурою і спортом, орієнтує студентів на формування фізичної культури та здорового способу життя в єдності знань, умінь, навичок;

— принцип професійної спрямованості

Формування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової компетентності сприяє зростанню творчої особистості, здатності до самостійного свідомого пошуку й аналізу необхідної інформації для отримання нового знання та досвіду. Володіння студентами означеною компетентністю уможливорює в майбутньому під час професійної діяльності обирати оптимальні стратегії фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, нетрадиційні підходи, що зацікавить учня і спонукатиме його до активної фізкультурної діяльності та ведення здорового способу життя.

**Список використаних джерел**

1. Сопова І. Ю. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах – як спосіб формування основних складових здорового способу життя у студентів. *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : моно-

нографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків. 2018. С. 370 – 377.

**ЗМІШАНА ФОРМА НАВЧАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНОГО ФАХІВЦЯ*****Котляр Тетяна Іванівна***

виконувачка обов'язків директора Комунальний заклад Прилуцький фаховий медичний коледж Чернігівської обласної ради

Сьогодення вимагає від викладача створення такої атмосфери та умов навчання за яких кожна особистість відчуває свій інтелектуальний потенціал, значущість та успішність.

У зв'язку з війною, яку розв'язала російська федерація та воєнним станом в нашій країні підготовка медичних фахівців в таких умовах стала вкрай відповідальною. На моє переконання повноцінної підготовки медичних працівників тільки через дистанційну форму навчання не буде мати належної якос-

ті, тому у Прилуцькому фаховому медичному коледжі до 01.09.2023 було підготовлене найпростіше укриття, що дозволило навчальний процес прводити у змішаній формі, чергуючи очну форму з дистанційною.

Досвід проведення дистанційного навчання завдяки COVID-19, вже був, тому використання ZOOM, Googl Meet, Googl Forms, Googl classroom та інших освітніх платформ та веб-ресурсів, для викладачів не було новим, а доступність комп'ютерів, інтернету робить впровадження дистанційного навчан-