

**Міністерство освіти і науки України,  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»,  
Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України,  
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України,  
Навчально-науковий інститут неперервної освіти Волинського національного  
університету імені Лесі Українки,  
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,  
КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,  
Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша (м. Ченстохова, Польща),  
Всеукраїнський центр здоров'я населення «Спорт для всіх»,  
Громадська організація «UkraineActive»,  
Громадська організація «Рух Олександра Педана «Junior».**

***ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ  
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ***

*Матеріали*

*II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*

*25-26 серпня 2022 року*

*Кий Олександр,  
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту  
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Стрімкість соціально – економічних перебудов не відповідає гармонійно запланованим темпам еволюції людини. Вона значно відстає у виробленні механізмів опірності різноманітними формами екологічної агресії.

Людина в Україні живе в умовах, що негативно впливають на її здоров'я: забруднене навколишнє середовище; зменшення лісових насаджень, водойм, посівних площ, їжа перенасичена барвниками, консервантами та іншими шкідливими речовинами тощо. Зрозуміло, що людський імунітет з кожним поколінням стає слабкішим, а організм все вразливішим до різноманітних хвороб.

В оздоровчій діяльності особливе місце та відповідальність відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним, і в цьому випадку йдеться вже не просто про стан здоров'я сучасного молодого покоління, а про майбутнє України.

Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу наявних форм, систем й концепцій його розвитку в українському просторі і свідчить про необхідність докорінної перебудови фізичного виховання. Такий підхід створює можливості визначення панівних в ньому тенденцій, наявного потенціалу, а також врахування недоліків.

Фізичне виховання, що є складовою всебічного розвитку особистості, спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатна. Чим більше розвинені фізичні й духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Тому морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, що на пряму пов'язано з фізичним вихованням, є на сьогодні актуальною та соціально значущою проблемою.

«Спосіб життя» – а це поняття досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей – визначається не лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування

способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього.

Складовою здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність. Вирішення проблеми збереження здоров'я дітей, підлітків та студентів потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому – педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.

Формування здорового способу життя залежить насамперед від нас самих, наших переваг, звичних стереотипів, переконувальності та світогляду. І це є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я саме через зміну цих стереотипів, стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними ситуаціями.

Фізичне виховання – система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, життєво важливих рухових навичок та вмінь. Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології, яка озброює теорію і методіку фізичного виховання знаннями про закономірності розвитку організму людини, вплив різноманітних чинників на його функціональну діяльність.

Зміст фізичного виховання молодого покоління визначається навчальною програмою з предмета – засвоєння теоретичних відомостей, гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку, рухливі ігри, плавання тощо – та програмами секцій і гуртків. Обов'язково залучаються природні та гігієнічні чинники. Складність реалізації програми полягає в тому, що на одному уроці доводиться опанувати

елементи кількох розділів. Це ускладнює планування навчального матеріалу на семестр і на кожний рік.

Викладання фізичного виховання у ВНЗ підбірано з таким розрахунком, щоб забезпечити зміцнення здоров'я, загартування організму студентів; сприяти їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Також програма передбачає:

- формування, розвиток та вдосконалення основних рухових навичок, якостей і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань;

- формування звички та стійкого інтересу до систематичних знань фізичними вправами;

- виховання гігієнічних навичок, формування знань про фізичні вправи та загартування.

На системний підхід у фізичному вихованні молоді орієнтує комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації, в якій фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядається, як складова частина загальної системи освіти, покликана забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я, розумову та психологічну підготовку молоді та майбутніх фахівців до активного життя й професійної діяльності.

Система фізичного виховання студентської молоді України припускає створення в масштабах країни й на рівні ВНЗ визначених стандартизованих, ідеологічних, програмно-нормативних і організаційних основ фізичного виховання та умов для його реалізації. Передбачається виконання соціального замовлення держави і суспільства на професійну та прикладну фізичну підготовку студентів (за профілем майбутньої спеціальності), шляхом організації у ВНЗ факультативних занять з різними практико-діяльними компетентностями фізичної культури і реалізацію базового компонента, орієнтованого на покращення особистої фізичної культури.

«Програми та методи виховання тільки тоді матимуть силу в дійсності, якщо вони перейдуть в переконання вихователя». К.Ушинський.

Саме тому, на кафедрі фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту в процесі навчання ЗСЖ, педагоги з успіхом використовують особистий досвід боротьби з надмірною вагою, відмови від тютюнопаління (на території академії категорично заборонено), вживання алкоголю. Вимоги до педагогів, які займаються формуванням ЗСЖ, крім професійної компетентності і грамотності, включають культуру здоров'я педагогічного колективу (переважне представництво співробітників кафедри мають спортивні досягнення і наукові ступені).

1. Одинець Т. Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедрою, професор, майстер спорту зі стрибків у воду.

2. Бандуріна К. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

3. Баришок Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

4. Буренко М. С., кандидат педагогічних наук, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

#### **Список літератури:**

1. Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2026 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993,2002).

3. Здоров'язберігаючі технології та складові здорового способу життя студентів у закладах освіти. Сергатий М.О., Кий О.Г. «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах». Запоріжжя. № 74 (2021).

4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994р.).

5. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи /За заг. ред. М.Лук'янченка, Ю.Шкретя, Е.Блоляха, А.Матвеева. Дрогобич : КОЛО, 2015. 124 с.