

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 10–11 листопада 2022 року)

Суми
Сумський державний університет
2022

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року)*

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 171 с.

Збірник містить наукові матеріали, присвячені висвітленню різних питань із модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, технологій e-learning у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту, сучасних технологій навчання плавання дітей, формування здорового способу життя студентської молоді, соціально-економічних та програмно-нормативних засад підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту, оздоровлення, фізичної терапії та рухової рекреації різних груп населення.

Тези доповідей становлять теоретичний і практичний інтерес для студентів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2022

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВА СОЦІАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Бурла О. А., к.т.н, асистент, Бурла А. О. к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я, зниження ризикогенності та забезпечення безпеки у життєвій активності молоді, є пріоритетним державним завданням. Проблема формування у молоді культури здоров'язбереження може бути вирішена на основі добре побудованої концепції виховання та освіти.

В останні десятиліття суспільство вирішує завдання зниження ризикогенності на рівні адаптації молоді до змін соціально-економічних умов і збереження фізичного і соціального здоров'я, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у напрямку цілеспрямованого, усвідомленого, мотивованого формування як загальної культури, так і культури здоров'язбереження. Таким чином, проблема формування культури здоров'язбереження виходить на провідні позиції у процесі виховання молоді, що зумовлено демографічними показниками неблагополучної ситуації зі здоров'ям молоді в нашій країні [1; 2].

Здоров'я, у найширшому його розумінні, багато в чому зумовлене життєвими цінностями та пріоритетами, мотивами та інтересами особистості. Сформована практика здорового способу життя забезпечує людині захист від соціальних ризиків, допомагає їй максимально адаптуватися в мінливих життєвих умовах, реалізувати себе як професіонала та мінімізувати прояви соціальних ризиків [1].

Актуальною проблемою також є пошук адекватних принципів визначення єдиних підходів до формування культури здоров'язбереження студентів у загальній системі соціального здоров'я, конструювання її компонентів та побудови процесу її виховання у студентів.

Мета дослідження: обґрунтувати концепцію культури здоров'язбереження та розробити комплекс заходів, що передбачає створення здоров'язбережувального середовища в системі професійного становлення.

Виклад основного матеріалу. Культура здоров'язбереження базується на культурі фізичних вправ в інтеграції з професійною культурою та передбачає наступну компонентно-змістовну структуру для її повноцінного практичного втілення: 1) фізкультурно-теоретичний рівень – професійне трактування та теоретичний аналіз використання реальних комплексів фізичних вправ при розвитку професійної майстерності; вибір оптимальних умов для успішної підготовки до здоров'язбереження; теоретичні знання у доборі комплексу фізичних вправ в освітньому процесі; 2) фізкультурно-практичний рівень – досвід використання комплексу вправ для професійно-прикладної фізичної підготовки, загальної фізичної підготовки, координації нервово-емоційної інтенсивності при професійному розвитку, творчої комбінації фізичних вправ у захищеному для здоров'я режимі у процесі оволодіння професією; 3) фізкультурно-методичний рівень – досвід методичних розробок оздоровчо-рекреаційних комплексів на основі професійних, психологічних, фізіологічних знань із використанням особистісно-спрямованого технологічного вектора підготовки; 4) фізкультурно-регулюючий рівень – культура планування та виконання програми самовдосконалення, саморозвитку, вироблення особистісної системи зміцнення здоров'я у взаємозв'язку з професійною діяльністю.

Щоб вибудувати у молодих людей систему професійної культури здоров'язбереження, необхідно створити комплекс спеціальних тренувальних вправ, які в перспективі цілеспрямовано розвинуть соціальне та фізичне здоров'я студентів за рахунок можливостей фізичної культури. Ця ідея застосована в основі занять – практик з фізичної культури в межах освітньої програми навчання з урахуванням професійної спрямованості. Методичні рекомендації та концепція логічно-

взаємопов'язаного побудови процесу формування культури здоров'язбереження розроблені в ході систематизації вправ та дотримання логіки структури занять з фізичної культури з урахуванням професійної специфіки. У розробці структури та змісту практичних занять з фізичної культури враховувалися характеристики шести професійно спрямованих груп: загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні вправи при локальних м'язових навантаженнях, вправи для регуляції нервово-емоційної напруги, вправ для самостійних позанавчальних занять, оцінка та самоконтроль за фізичним станом.

Система розділів покликана максимізувати успішність професійного становлення, гарантувати швидку корекцію виявлених проблем здоров'я в ході реалізації професійному режимі, націленому на збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'язбереження. Змістовна карта форм та видів комплексів вправ для здоров'язбереження, що реалізуються на заняттях, може бути доповнена за рахунок методик для регуляції психоемоційного навантаження, формування самооцінки та контролювання свого фізичного стану. Структура концепції формування культури здоров'язбереження є системою взаємодоповнюючих та логічно підпорядкованих компонентів: теоретико-формуючого, що включає організаційне проектування програми інноваційних технологій з метою формування загальнокультурних компетенцій з фізичної культури; проведення елективного курсу (наприклад, «Основи культури здоров'я студентів»), творчого конкурсу на найкращу фотографію про спорт (наприклад, «Молодь – за здоровий спосіб життя!»); оздоровчо-регулюючого, пов'язаного з організацією професійно-ужиткової фізичної підготовки для музикантів (оздоровчий біг, плавання, спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон); основну ідею компонента становить принцип «один вид спорту за семестр»; оздоровчої спортизації, орієнтованої на вирішення завдань формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом,

популяризації здорового способу життя, реалізації здоров'язберігаючих програм: професійно-орієнтованої спортизації, що полягає у формуванні культури здоров'язбереження, реалізація культурного потенціалу спорту, залучення спортсменів до світу мистецтва, а митців – до світу спорту через участь у спортивно-ігрових програмах, проектах, майстер-класах та тренінгах з різних напрямків формування здорового образу життя; спортивно-музичні фестивалі – практика оригінальних, новаторських спортивнооздоровчих заходів, спрямованих на розвиток у студентів фізичних якостей та підготовку в ігровій формі.

Висновки. Позитивне ставлення до особистісного здоров'язбереження забезпечить молодим людям соціальну стійкість, продуктивну включеність у життя і працю, створить психічний комфорт в сучасному просторі, що інтенсивно змінюється. Поведінка, спрямована на здоровий спосіб життя і є формою соціального самовираження, визначить ступінь збереження особистістю свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Необхідний професійний підхід до розробки програм формування основ здоров'язбереження, створення передумов для усвідомлення молоддю значущості дотримання ЗСЖ як компонента загальної соціальної стійкості та адаптації. Адекватна та конструктивна реалізація психолого-педагогічної програми, спрямованої на формування культури здоров'язбереження, може стати базотворчим чинником збереження фізичного та соціального здоров'я, сприятиме досягненню соціально-психологічної рівноваги.

Література

1. Осадча К. П. Формування працезохоронної компетентності майбутніх учителів в умовах змішаного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 40. Т. 2. С. 291–297.
2. Корж Г. І. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з цивільної безпеки: дис. доктора філософії: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Львів, 2020. 232 с.