

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**76-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТРЕНЕРІВ

Метаморфози останніх років (всесвітня пандемія, порушення ментального здоров'я через війну росії проти України, загальна гіподинамія підростаючого покоління у зв'язку з дистанційною (змішаною) формою навчання тощо), спричинили різке погіршення рівня здоров'я населення України, і ця тенденція продовжується. Вагома роль у вирішенні цієї проблеми відводиться фахівцям фізичної культури та спорту, зокрема тренерам, саме вони зможуть забезпечити позитивну мотивацію та стимулювати населення дотримуватися принципів здорового способу життя (виконання фізичних вправ, проводити більше часу на свіжому повітрі, брати участь у спортивних секціях, харчуватися здоровою їжею тощо).

Науковці зазначають, що наразі у теорії і практиці фізичного виховання спостерігається низка суперечностей між [3]:

- соціальною затребуваністю розвитку фізичної культури населення України та недосконалістю концептуальних підвалин забезпечення цього процесу і браком теоретико-методичних засад;
- потребою у збереженні та покращенні рівня здоров'я населення України та недостатньо обґрунтованими умовами впливу на стимулювання громадян дотримання здорового способу життя;
- можливостями педагогічного впливу на процес фізичного виховання населення України та рівнем професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на засадах здоров'язбереження.

Саме тому актуалізації набуває питання здоров'язбережувальної компетентності тренерів, яка має важливе місце у вирішенні вищезазначених суперечностей і окресленої проблеми загалом.

На формуванні у педагогів відповідної компетентності з метою забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища наголошували науковці: Г. Бойко, Л. Волошко, Т. Железна, О. Лаврентьєва, Т. Мієр, Л. Нежинцева, В. Оніпко, Ю. Павлова, І. Сипченко, Л. Рибалко, В. Ткаченко, В. Успенська та ін.

Як зазначає Лаврентьєва О.: «...з-поміж інструментарію здоров'язбережувального середовища виокремлюють методи, прийоми, форми і технології, що в сукупності мають забезпечити адаптацію, емоційне й особистісне благополуччя, навчальну й професійну мотивацію, особистісні досягнення та інші психологічні характеристики людини, яка перебуває в стані комфорту, високої працездатності й готовності до

особистісного зростання» [1]. Тобто тренер, який володіє здоров'язбережувальною компетентністю має бути озброєним певним дидактичним інструментарієм який дозволить йому зорганізувати таким чином освітній процес, який буде лише на користь здобувачам освіти та не нашкодить ані педагогу, ані здобувачам.

Враховуючи вимоги сьогодення та необхідність формування безпечного освітнього середовища, тренер повинен оволодіти наступними компетенціями задля дотримання здоров'язбережувальної траєкторії власної діяльності [2]:

- усвідомити цінність життя й здоров'я, власну відповідальність та спроможність зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість як власного життя, так і життя здобувачів освіти;
- сприяти створенню здорових і безпечних умов життя та діяльності особистості як у повсякденному житті, так і в умовах надзвичайних ситуацій;
- володіти основами захисту здоров'я та життя людини, зокрема і від небезпек;
- вміти оцінювати наявні ризики навколишнього середовища й управління ними на особистому рівні;
- розуміти індивідуальну поведінку та звички оточуючих людей, зокрема здобувачів освіти, та забезпечувати необхідного рівня життєдіяльність відповідно до їх потреб та інтересів;
- забезпечувати необхідний рівень фізичної активності задля здорового довголіття;
- володіти навичками збереження та покращання власного здоров'я та здоров'я здобувачів освіти (зміцнення імунітету, уникнення різноманітних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо);
- розуміння важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги тощо;
- володіти технологіями безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії як із суб'єктами освітнього процесу, так і з оточуючими людьми;
- знати принципи здорового, раціонального та безпечного харчування (здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування) тощо.

Вкрай важливо щоб зазначеними компетенціями оволоділи не лише тренери, а й здобувачі освіти та всі суб'єкти освітнього процесу: батьки, педагогічні працівники, куратори, керівники закладів освіти й інші, хто приймає активну участь у життєдіяльності здобувача освіти.

Таким чином, здобувачі освіти та педагоги потребують здоров'язбережувальне освітнє середовище, яке забезпечить фізичне, психологічне, інформаційне, соціальне благополуччя та комфорт, тому

вкрай важливо аби тренери були готові до забезпечення зазначених умов в освітньому процесі та володіли здоров'язбережувальною компетентністю.

Література

1. Лаврентьєва О. О. Ергономічний підхід до організації освітнього здоров'язбережувального середовища / Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. С. 94–112.

2. Плачинда Т. С, Железнова Т. П., Бондарчук С. В. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій / Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. С. 208–216.

3. Плачинда Т. С. Професійна підготовка майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту на засадах здоров'язбереження / Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 157–160.

УДК 796.03

Соловей Н. А., магістрант групи 501-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

У світі єдиноборств тактика відіграє вирішальну роль у досягненні перемоги. Відмінною тактикою можна зрушити баланс сили навіть у випадках, коли противник здається фізично сильнішим. Таким чином, характеристика тактичних дій стає ключовим аспектом тренування та підготовки бійців.

По-перше, важливо визначити, що тактичні дії в єдиноборствах – це не лише набір окремих прийомів, але і стратегічне планування кожного раунду або поєдинку в цілому. Спортсмени повинні бути готові до швидких змін обстановки і адаптувати свої тактичні рішення в залежності від реакції опонента та обставин бою.

Тактичне планування поєдинку в єдиноборствах є важливим етапом підготовки спортсмена до змагань. Ось деякі ключові аспекти такого планування:

1. Вивчення опонента: Перед поєдинком спортсмен та його тренер вивчають стиль бою опонента, його сильні та слабкі сторони, попередні