

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

молодші люди і жінки зазвичай мають вищу природну гнучкість порівняно з дорослими чоловіками.

2. Температура навколишнього середовища: вищі температури сприяють більшій гнучкості, оскільки м'язи і зв'язки стають більш еластичними. Тому важливо проводити розминку перед виконанням вправ на розтяжку, щоб підвищити температуру м'язів і зменшити ризик травм.

3. Регулярність тренувань: для досягнення і підтримання високого рівня гнучкості необхідні регулярні тренування. Вправи на розтяжку слід виконувати щонайменше кілька разів на тиждень, а бажано – щодня.

Переваги регулярного розвитку гнучкості

1. Підвищення фізичної працездатності: гнучкість дозволяє виконувати рухи з меншою витратою енергії і більшою ефективністю, що покращує загальну фізичну працездатність.

2. Зменшення м'язового напруження: розтяжки допомагають знизити напруження у м'язах, що сприяє розслабленню та покращенню самопочуття після тренувань або робочого дня.

3. Покращення кровообігу: вправи на гнучкість стимулюють кровообіг у м'язах і суглобах, що сприяє швидкому відновленню після навантажень та покращенню загального стану здоров'я.

Отже, розвиток фізичної якості гнучкості є важливим компонентом фізичної підготовки, що сприяє підвищенню мобільності, покращенню постави та зменшенню ризику травм. Регулярні та різноманітні вправи на розтяжку допомагають досягти і підтримувати високий рівень гнучкості, що є корисним як для спортсменів, так і для всіх, хто прагне покращити свою фізичну форму і якість життя.

Література

1. Бубновський, С. М. (2015). Гнучкість та здоров'я спини. Київ: Фітнес-Прес.
2. Голубєва, Т. В. (2012). Методика розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків. Харків: Основа.
3. Зачосова, Н. В. (2018). Йога для початківців: Шлях до гнучкості та здоров'я.

Барський О., Маленко В., Матяш В., студенти групи 201-ЕП
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ

Проблема використання в освітній діяльності здоров'язбережувальних технологій набуває все більшої популярності у зв'язку з запровадженням компетентнісного підходу в освіті, суперечностями міждержавними вимогами

щодо підготовки фахівців, які б використовували набуті знання та вміння щодо здоров'язбереження у своїй професійній діяльності після завершення навчання в закладі вищої освіти.

У статті простежимо методику використання здоров'язберігаючих технологій навчання у фізичному вихованні майбутніх інженерів.

Ця проблема привертає до себе увагу сучасних дослідників. Так, у статті Т. Андрющенко розкривається процес формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема [1]. У публікаціях О. Ващенко звертається увага на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої [2]. У монографічному дослідженні С. Гаркуші висвітлюються особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності [3]. У низці своїх публікацій ми з'ясували специфіку формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [4]. У працях В. Завгороднього розкриваються сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення [5].

У процесі фізичного виховання майбутніх інженерів (механіка, комп'ютерна інженерія, електроніка) передбачається оволодіння здобувачами вищої освіти як ключових знань про здоров'я та його чинники, основи здорового харчування та здорового способу життя, але й уміння застосовувати набуті знання на практиці. Тому під час опанування модулю «Легка атлетика» передбачається не лише вивчення тем щодо бігу на різні дистанції, кросу, естафетного бігу, але й методика організації та проведення легкоатлетичних естафет, правильність оформлення протоколів змагань та необхідної супровідної документації. Під час вивчення спортивних ігор надається уявлення не лише про правила спортивних ігор, але й про системи жеребкування та вимоги до оформлення заявок, проведення спортивних змагань серед свої ровесників.

Пріоритетним напрямком проведення навчальних занять із фізичного виховання та секційної діяльності є ознайомлення студентів із новими видами спорту: чирлідінг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, сумо та фризбі. Не останню роль сьогодні відіграє кіберспорт, який популяризується в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є надзвичайно важливим напрямком діяльності колективів фізичного виховання, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультурозминок, гімнастики для очей та ін..

Література

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2012. № 7. С. 123–127.

2. Ващенко О. М., Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2012. 192 с.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія]. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
4. Жалій Р. В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Педагогічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38–41.
5. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія: Педагогічні науки: Збірник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 141–144.

Баштовенко О. А., к.біол.н., доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ЗНАЧЕННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ КОМПОНЕНТИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Несприятлива ситуація, що склалася в останні роки в усіх регіонах країни щодо здоров'я населення, особливо дитячого, процеси депопуляції в Україні, формування тенденції до смертності людей працездатного віку, позиціонують крайню необхідність ефективного реагування.

Сучасна вища школа України, яка вже займає своє місце в європейському просторі, повинна надавати не тільки знання, але і уміння їх використовувати. Швидкий темп суспільного розвитку, високі технології, сучасний інтернет-простір, створюють для вищої школи інше місце, так як ЗВО не тільки готують молодь до трудової діяльності, але і забезпечують при цьому різносторонній інтелектуальний розвиток. Тобто ми покладаємося на те, що випускники європейського рівня повинні володіти не тільки високим професійним і духовно-навчальним потенціалом, але і здатністю до самостійного творчого розвитку, саморозвитку, легкої інтеграції в сучасні динамічні умови життя і професійної діяльності для вирішення невідкладних потреб людини [1].

Практичний досвід ведення здорового способу життя (вірніше, його відсутність) – найважливіша із списку сучасних проблем (Проект Концепції розвитку освіти в Україні на 2015–2025 рр., р. 5).

У рамках Національної стратегії оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий образ життя – здорова нація» хочеться акцентувати увагу на необхідності розвитку взаємозв'язку між сферою збереження здоров'я дитини – майбутньої країни та освітньою сферою, що забезпечує підготовку кваліфікованих кадрів – спеціалістів, здатних вплинути на формування здоров'язбережувальної свідомості [1].