

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ
МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА”



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

М.А.Н.

• Мала академія наук
• України під егідою
• ЮНЕСКО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ XVII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ “АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ”



12-13 ГРУДНЯ 2024 РОКУ

УДК 37.013.42:378-057.875:796

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Оніщук Л. М.

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»*

larpolt_turizm@ukr.net

Здоров'я майбутніх тренерів, як професійна та особистісна складова, є ключовим фактором у їхній діяльності. Зважаючи на зростання кількості професійних захворювань, травм та психологічних перевантажень серед працівників фізичної культури і спорту, актуальність впровадження здоров'язберезувальних підходів у навчальний процес стає очевидною. Сучасні виклики вимагають від освітньої системи підготовки не лише компетентних фахівців, але й здорових, психологічно стійких і фізично розвинених особистостей, які можуть бути прикладом для своїх вихованців. Метою дослідження є визначення ефективних підходів та методик впровадження здоров'язберезувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх тренерів для підвищення рівня їхнього здоров'я та професійної компетентності. Дослідження проводилося з використанням комплексного підходу, що включав: **теоретичний аналіз** – вивчення літератури, нормативних документів та програм підготовки тренерів з метою визначення сучасного стану здоров'язберезувального підходу; **емпіричні методи** – опитування студентів та викладачів для оцінки їхньої обізнаності щодо принципів здоров'язбереження та рівня впровадження цих принципів у навчальний процес; **педагогічний експеримент** – розробка і впровадження авторських здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес з подальшим аналізом їхньої ефективності. **Методи статистичної обробки даних** – аналіз результатів опитувань та експерименту для встановлення достовірності отриманих даних.

Дослідження проводилося на базі факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», на якому здійснюється підготовка майбутніх тренерів. Вибірка включала студентів 2-4 курсів, які активно залучені до фізичних тренувань та методичної підготовки.

Як інструментарій було використано:

- Анкети та тести для визначення рівня фізичного здоров'я.
- Опитувальники для оцінки психологічного стану та обізнаності студентів щодо здоров'язбереження.
- План занять, розроблений із урахуванням інтеграції здоров'язбережувальних технологій.

Результати дослідження дозволять визначити оптимальні шляхи інтеграції здоров'язбереження у процес підготовки тренерів і підвищити ефективність їхньої професійної діяльності. Сучасні виклики в освіті вимагають інтеграції принципів здоров'язбереження у підготовку майбутніх тренерів. Здоров'язбережувальний підхід забезпечує формування у студентів не лише професійних компетенцій, але й здатності підтримувати власне здоров'я та сприяти здоровому способу життя своїх вихованців.

Здоров'язбереження в освітньому процесі розглядається як система методик і технологій, спрямованих на зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я студентів. Важливість цього аспекту особливо актуальна у підготовці тренерів, які виконують роль моделей для наслідування (Григор'єва, 2021).

Науковці зазначають, що основні принципи здоров'язбереження включають:

1. **Комплексний підхід** – поєднання фізичного виховання, психологічної підтримки та навчання основам здорового способу життя (Іваненко, 2019).
2. **Індивідуалізацію** – адаптацію освітніх програм до індивідуальних потреб і можливостей студентів (Петренко, 2020).
3. **Профілактику** – впровадження заходів для попередження хронічних захворювань і травм.

У сучасній освіті особливу увагу приділяють інтерактивним методам навчання, які сприяють формуванню навичок самоконтролю за станом здоров'я, зокрема **використання інформаційних технологій** для моніторингу фізичного стану студентів; **групові тренінги** для розвитку психологічної стійкості; **практичні заняття** з основ нутриціології та фізичної реабілітації (Кравченко, 2018).

Важливим є впровадження здоров'язбереження в навчальні плани. Адаптація навчальних програм для майбутніх тренерів включає інтеграцію дисциплін, таких як «Основи здоров'я», «Фізична реабілітація», «Психологія спорту». Також необхідно підвищувати рівень обізнаності викладачів щодо здоров'язбережувальних практик (Сидоренко, 2022).

Здоров'язбереження є ключовим компонентом підготовки майбутніх тренерів, що забезпечує їхню професійну ефективність та стійкість до викликів сучасного життя. Освітній процес, орієнтований на здоров'язбереження, сприяє не лише професійному, але й особистісному розвитку майбутніх фахівців.

Література:

1. Григор'єва, Н. В. (2021). *Здоров'язбереження в системі освіти*. Київ: Освіта.
2. Іваненко, О. С. (2019). *Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у студентів*. Харків: ХНУ.
3. Кравченко, Л. П. (2018). *Сучасні технології у фізичному вихованні майбутніх тренерів*. Львів: ЛДУФК.
4. Петренко, А. В. (2020). *Індивідуалізація в навчанні тренерів: здоров'язбережувальний підхід*. Одеса: ОНУ.
5. Сидоренко, Т. М. (2022). *Підготовка фахівців зі спорту: інтеграція принципів здоров'язбереження*. Дніпро: ДНУ.