

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

Тези

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

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

Особливу увагу необхідно приділяти залізу і кальцію. Спортсменам підліткам загрожує підвищений ризик дефіциту заліза із-за швидкого зростання і підвищених вимог до енергії. Спортсмени повинні знати про гемінові і негемінові продукти – джерелах заліза – і як з користю включити їх в свою дієту під час сезону.

Згідно з теорією збалансованого харчування А. А. Покровського, харчовий раціон повинен бути збалансованим, оптимально враховувати характер обміну речовин. Положення теорії покладені в основу фізіологічних норм потреби в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мінеральних речовинах для різних груп населення. На її основі були розроблені різні харчові раціони.

Література:

1. Балакірєва О., Дмитрук Д., Рябова М., Яременко О. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків. К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. Вип. 3. 263 с.

2. Гулько Т. Ю. Оцінювання біомеханічних показників фізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання / Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал 2024. № 2(30), 2024. С. 1086–1096.

3. Гулько Т. Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти / Теорія і практика фізичної культури і спорту: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.), 2023. № 2/2023, С. 96–101.

4. Полька Н. С. Гігієнічна оцінка організації харчування загальноосвітніх закладів у сучасних умовах / Довкілля та здоров'я, 2006. № 3. С. 62–66.

УДК 378.147.011.2:613.01

*Гулько Т. Ю., старший викладач,
Національний університет*

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

У сучасних умовах суспільного розвитку зростає потреба у формуванні свідомого ставлення молоді до власного здоров'я. «Здоров'язбережувальна компетентність постає як важлива складова особистісного та професійного становлення студентів» [1]. Відтак, особливе значення набуває організація освітнього процесу з урахуванням

принципів здоров'язбереження, зокрема через вивчення таких навчальних дисциплін, як «Загальна теорія здоров'я».

Ця дисципліна має на меті не лише ознайомити студентів із фундаментальними знаннями про сутність, структуру та чинники здоров'я, а й сформувати мотивацію до ведення здорового способу життя. Основні завдання курсу включають:

- розуміння сутності поняття «здоров'я» як біо-психо-соціального феномена;
- вивчення чинників, що впливають на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я;
- формування практичних навичок самоспостереження, саморегуляції та збереження здоров'я;
- розвиток критичного мислення щодо медіаінформації про здоров'я та популярну культуру.

Для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності студентів важливо дотримуватись таких педагогічних умов:

1. інтегративний підхід до навчання – об'єднання медичних, соціальних, психологічних знань для комплексного розуміння поняття здоров'я;
2. застосування активних методів навчання – тренінги, кейс-методи, проблемне навчання, моделювання життєвих ситуацій;
3. індивідуалізація освітнього процесу – врахування індивідуальних особливостей студентів, рівня сформованості їхньої мотивації до здорового способу життя [6];
4. застосування рефлексивних технологій – ведення щоденників спостережень, самооцінка поведінки щодо здоров'я, анкетування;
5. формування внутрішньої мотивації – зміщення акценту з зовнішнього контролю на розвиток усвідомленого бажання студентів дбати про власне здоров'я;

У результаті вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» студенти набувають таких компетенцій:

- усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточення;
- здатність до саморегуляції та самоконтролю;
- навички профілактики захворювань, управління стресом, збереження психічного благополуччя;
- критичне ставлення до ризикованих форм поведінки;
- прагнення до гармонійного розвитку як складника особистого та професійного зростання.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності є необхідною умовою для забезпечення гармонійного розвитку сучасного фахівця, незалежно від галузі його майбутньої професійної діяльності. Дисципліна «Загальна теорія здоров'я» має вагомий потенціал для

інтеграції освітніх і виховних компонентів, спрямованих на розвиток відповідального ставлення студентів до власного здоров'я та здоров'я суспільства в цілому.

Література:

1. Андрєєва Г. М. Формування здоров'язберезувальної компетентності студентів у процесі професійної підготовки / Педагогічні науки, 2020. № 78. С. 18–24.
2. Губарева Т. І. Теоретико-методичні основи формування культури здоров'я майбутнього вчителя. Суми: СумДПУ, 2012. 420 с.
3. Плачинда Т. С., Рибалко Л. М. & Гулько Т. Ю. Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту як необхідна умова якості життя / Педагогічний альманах, 2024. № 55. С. 10–16.
4. Рибалко Л. М. Здоров'язберезувальний аспект фізичного виховання студентської молоді / Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 1. С. 48–54.
5. Рибалко, Л. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2024, ЗК(176), 404–409.
6. Рибалко Л.М. Фізкультурно-оздоровча модель здоров'язберезувальних технологій у закладах загальної середньої освіти / Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання. К., 2021. № 1(5). С. 84–103.
7. Савченко О. Я. Компетентнісний підхід: рефлексії науковців / Педагогіка і психологія, 2011. № 1. С. 5–12.

УДК 37.091.39:614

*Жалій Р. В. к.пед.н.,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОМАНДНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ (SOFTSKILLS) ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сьогодні проблеми здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти видаються надзвичайно актуальними не лише в умовах карантину, який був тривалий час й поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, а й через низку системних проблем, які накопичувалися роками. В умовах дистанційного навчання, особливо зараз, під час сирен та тривоги, коли використовується змішаний формат навчання, зменшення кількості аудиторного навантаження студента має наслідком не тільки зменшення обсягу навантаження викладача закладу вищої освіти, а й знижує можливість контролю за його навчальною, науковою,