

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

22 березня 2024 року



Харків - 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

22 березня 2024 року

Харків – 2024

УДК 796(063)

A43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2024. 372 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Голова організаційного комітету: *Баканова О.Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Організаційний комітет: *Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач кафедри, Крамаренко В. І., старший викладач кафедри.*

Редакційна колегія:

Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єрмоменко Віталій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Криворучко Світлана Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Самохін Олексій Олексійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Слободянюк Олег Вячеславович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено

Вченою радою гуманітарно-правового факультету
Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
(протокол № 6 від 12 березня 2024 року)

**Плачинда Т. С., д.пед.н., професор, професор кафедри
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна**

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Анотація. Акцентується увага на необхідності формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту навичок здорового способу життя, враховуючи їхнє завдання у майбутній професійній діяльності – прищеплення підростаючому поколінню навичок і цінності здоров'язбереження.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі освіти, здоровий спосіб життя, майбутні фахівці фізичної культури та спорту, метаморфози, трансформації.

Вступ. Пролонговані трансформаційні процеси нашої країни вимагають від суб'єктів освітнього процесу в складних життєвих ситуаціях знаходити ефективні шляхи вдосконалення умов життєдіяльності. У цьому контексті актуалізується питання формування у здобувачів вищої освіти навичок здорового способу життя [2, 3]. Особливої уваги потребують майбутні фахівці фізичної культури та спорту, оскільки саме вони мають стати джерелом змін у дітей і молоді щодо якісної організації власного способу життя.

Мета дослідження: розкрити важливість формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту навичок здорового способу життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження й емпіричний досвід щодо організації якісного способу життя у здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Чимало науковців вважають, що проблема здоров'я/хвороби людини є виключно медико-біологічною. Проте у науковому дискурсі здоров'я людини розглядається як глобальний феномен, що є предметом дослідження медицини, філософії, психології, культурології. Кожна з галузей дає власне визначення здоров'я, виходячи зі специфіки предмету та методології. Філософський погляд на здоров'я дає можливість дослідити категорію в системі найбільш абстрактних категорій і відношень [1].

Підвалини наукового обґрунтування взаємозалежності здоров'я і способу життя людини заклав лікар-філософ, основоположник анатомії і фізіології в Греції, автор першого давньогрецького медичного трактату Алкмеон Кротонський. На його ідеї спиралася медицина яскравого представника так званої Коської філософської школи давньогрецького лікаря Гіппократа. В своїх унікальних трактатах «Про здоровий спосіб життя», «Про повітря, воду й ґрунти» вчений охарактеризував низку факторів, які можуть позитивно чи

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

негативно впливати на стан здоров'я людини: пори року, клімат, якість ґрунту, води, особливості харчування, спадковість, вік, стать, темперамент, спосіб життя людини, нестача або надлишок фізичної активності тощо [5]. Повністю підтримуємо погляди науковців і зазначаємо, що сучасні трансформації в Україні зокрема, та світу загалом актуалізують необхідність формування навичок дбального відношення до власного здоров'я, з метою збереження людства та максимально можливого зміцнення здоров'я.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70–80% визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою. Таким чином, найважливіша роль у зберіганні та формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням, а суб'єктивне ставлення людини до свого здоров'я і здорового способу життя є як важливим чинником регуляції її здоров'я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров'я [4].

З метою формування здорового суспільства необхідно, аби більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова й освітянська еліта повинна стати провідником і фундатором соціальних норм, призначених зберігати здоров'я. У цьому контексті до закладів вищої освіти загалом, та до викладачів зокрема, висувається вимога формування обізнаних, свідомих і компетентних фахівців фізичної культури та спорту, аби саме вони стали тьюторами у піклуванні про власне здоров'я для підростаючого покоління.

У контексті єдності здоров'я, яке складається з взаємопов'язаних складових, науковцями була запропонована холістична (цілісна) модель, яка включає наступні компоненти здоров'я: фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне й духовне. Важливо донести до майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що здатність до збереження здоров'я розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості.

Ключовою метою формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту принципів здорового способу життя є підвищення їхньої працездатності, яка розглядається нами як потенційна здатність людини протягом заданого часу з певною ефективністю виконувати максимально можливий обсяг роботи. Враховуючи негативні звички у студентській молоді щодо пролонгованої роботи за індивідуальними електронними пристроями, гіподинамічний спосіб життя тощо, варто акцентувати їхню увагу на основних важливих складових здорового способу життя, а саме:

- ✓ раціональне харчування;
- ✓ рухова активність;
- ✓ особиста гігієна;
- ✓ режим праці й відпочинку;
- ✓ загартовування;

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

- ✓ відмова від шкідливих звичок;
- ✓ культура здоров'я.

Здобувачам освіти варто наголошувати щодо важливості дотримання режиму сну та харчування; набуття навичок складання харчового раціону з урахуванням реальних можливостей, потреб і користі; обов'язкового виконання ранкової гімнастики; дотримання санітарно-гігієнічних норм щодо роботи за персональними електронними пристроями; регулярних занять фізичною культурою (рухливі ігри, прогулянки тощо); необхідності чергування розумової та фізичної активності; уміння знаходити час для регулярного харчування та повноцінного відпочинку тощо.

Висновки. Сучасні метаморфози, що відбуваються у нашій країні та загалом у світі спричиняють погіршення здоров'я населення як фізичного, так і психологічного, що, у свої чергу, потребує здоров'язбережувальної освіти та формування необхідних компетентностей як у педагогів, так й у здобувачів освіти щодо провадження власної діяльності на умовах збереження здоров'я та його поліпшення. Наразі заклади вищої освіти мають забезпечити можливість будувати освітній процес на засадах здорового способу життя, зосередити увагу здобувачів освіти щодо зміни особистісних установок, світоглядних поглядів, усвідомлення ролі здоров'язбережувальної діяльності, ставлення до особистого досвіду у бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

Майбутні фахівці фізичної культури та спорту мають бути готові до виконання завдання щодо прищеплення підрастаючому поколінню навичок і цінності здорового способу життя, а затим мають і самі усвідомлювати важливість даного питання та володіти принципами здорового способу життя. У цьому контексті провідним завданням профільних викладачів закладів вищої освіти є підготовка означених фахівців до їхньої професійної діяльності на засадах здоров'язбереження.

Список використаної літератури

1. Біланов О. С. Філософські підходи до розуміння категорій «здоров'я/хвороба». *International journal of innovative technologies in social science*. 2020. № 4 (25). С. 8–11.
2. Плачинда Т. С. Здоров'язбережувальні технології навчання у контексті якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту* : зб. мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. 01 груд. 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023 С. 206–209.
3. Плачинда Т. С., Железна Т. П., Бондарчук С. В. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету* : зб. наук. пр. Серія : Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. С. 208–216.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

4. Путров С. Ю. Цінність здоров'я особистості як об'єкт філософського пізнання. *Нова парадигма*. 2012. Вип. 112. С. 116–122.
5. Сливка Л. Історико-філософські основи здоров'язбережувального виховання. *Людинознавчі студії. Серія : Педагогіка*. 2016. Вип. 3/35. С. 208–216.