

прийнята 28 квітня 2009 р. № 422 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.zakon.rada.gov.ua

7. Фізична культура і спорт: [Електронний ресурс] методичні рекомендації до загартування організму за допомогою природних чин-

ників для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей денної форми навчання.

уклад. В.М. Ляшенко, М.М. Долиніна. – К.: НУХТ, 2021. – 29 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗМІСТІ ЇХНЬОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ

Цигура Галина Олексіївна

кандидат сільськогосподарських наук, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Екологічна грамотність і здорове життя є однією з ключових компетентностей, яка повинна формуватися в сучасній українській школі. Тобто випускник загальноосвітньої школи повинен мати «уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя» [5, с. 12]. Для вдалої реалізації цього завдання кожен учитель закладу загальної середньої освіти та закладу професійної освіти повинен мати сформовану відповідну компетентність, що передбачається нормативними документами. Наприклад, Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачає формування цілого переліку компетентностей, серед яких і «здоров'язбережувальна» (ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя). На жаль, чіткої вимоги до формування екологічної компетентності у цьому документі немає – про це можемо тільки здогадуватися з такого наявного формулювання як «ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій» [7].

«Здоров'язбережувальна компетентність» - це інтегральна якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [1, с. 27-31; 3, с. 87-89]. Аналіз наукових джерел свідчить, що здоров'язбережувальна компетентність має багатокомпонентний структурний склад [2; 6].

Метою нашої роботи було показати потреби студентів – майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з виду спорту в життєво важливих знаннях і навичках з питань здорового харчування.

Відповідно до ст. 62 п. 1 абз. 15 Закону України «Про вищу освіту», «...особи, які навчаються у закладах вищої освіти мають право на вибір навчальних дисциплін у межах, передбачених відповідною освітньою програмою та навчальним планом...». З 2022-2023 н.р. на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка для підготовки вчителів фізичної культури та бакалаврів фізичної культури і спорту спеціальностей відповідно 014.11 Середня освіта (фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт як вибіркового компонента було запропоновано дисципліну «Індивідуальне і спортивне харчування». Причинами введення цієї дисципліни є:

– недостатня поінформованість основної маси населення щодо принципів

здорового харчування (за інформацією МОЗ протягом кількох останніх років неінфекційні хвороби зумовлюють понад 80% смертей в Україні) [4];

- істотні зміни в освітніх програмах з 2017 року, результатом чого стало скорочення програм навчальних дисциплін (зокрема тих, в змісті яких висвітлювалися питання здорового харчування) [8, с. 245];

- велика зацікавленість студентами питаннями здорового харчування;

- відсутність достатньої кількості літератури з правдивою науково обґрунтованою інформацією з питань адекватного, збалансованого та безпечного індивідуального харчування та харчування спортсменів [8, с. 242].

Метою викладання дисципліни «Індивідуальне і спортивне харчування» є сприяння формуванню знань, умінь і навичок з питань: здорового харчування людини залежно від віку, виду діяльності, спортивних навантажень. Серед основних питань розглядаються: теорії та принципи харчування, нутрієнтний склад продуктів харчування та потреби організму в різних нутрієнтах залежно

від віку, виду діяльності, фізичних навантажень, періодів тренувань; особливості й доцільність використання функціональних продуктів та біологічно активних речовин в харчовому раціоні; екологічно безпечне харчування; спортивне харчування; правила складання раціону залежно від індивідуальних потреб.

Надання студентам індивідуальної траєкторії розвитку завдяки вільному вибору дисциплін для вивчення дає можливість спостерігати пріоритети сучасної молоді. Проаналізувавши вибір студентів 4-го курсу факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка відмітимо, що сучасна молодь має бажання бути компетентними в таких питаннях здоров'язбереження, як здорове й безпечне харчування (рис. 1).

Зокрема, свій вибір на користь дисципліни «Індивідуальне і спортивне харчування» зробили 65,4 % студентів 41 групи (спеціальність 014 Середня освіта (фізична культура)), та 80,8 % студентів 42 групи і 92,3 % студентів 43 групи (спеціальність 017 Фізична культура і спорт).

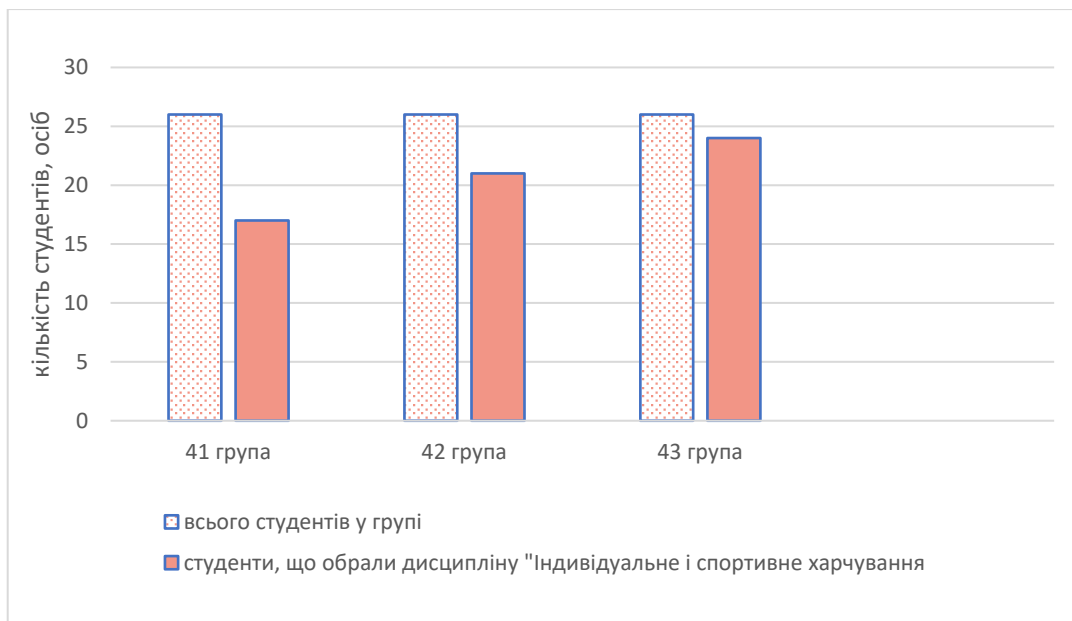


Рис. 1 Вибір індивідуальної траєкторії розвитку студентами

Таким чином, серед пріоритетів студентів – майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з виду спорту є науково обґрунтована інформація з питань індивідуального

і спортивного харчування, яка дозволяє набутти важливих знань і навичок для формування здоров'язберезувальної компетентності.

Список використаних джерел

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості

як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи:

зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. 10-11 листопада 2011. Житомир: Полісся, 2011. С. 27-31.

2. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* – Додаток 1 до Вип.36, Том III (63) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2015. 582 с. С. 313–323.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. К.: «К.І.С.», 2004. 112 с.

4. Наказ МОЗ №16 від 14.01.2013р. Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/129815_129815

5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи.

34с.

URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

6. Плачинда Т., Железнова Т. Здоров'язбережувальна компетентність вчителів основної школи. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти : збірник наукових праць / за загальною редакцією Л. В. Барановської*. К. : НАУ, 2021. С. 63-64. URL:

<http://dspace.sfa.org.ua:80/handle/123456789/1381>

7. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. К.: МОН, 2019. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>

8. Усманова Г. О., Федорченко О. С., Бібчук К. В. Змістовний компонент з питань оптимального харчування у навчальних курсах природничого спрямування факультету фізичного виховання Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. гол. ред. Носко М. О. Вип. 143. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 242-245.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Чиченьова Оксана Миколаївна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Новікова Ірина Василівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Лукачина Анатолій Васильович

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Фізична культура, фізичне виховання, рухова активність мають вагомим значення не тільки для підтримки та удосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти будь-якого рівня, але і є певним засобом по покращенню академічної успішності у навчанні.[1, с.36]

Фізична активність - головний регулятор роботи головного мозку, а заняття з цього напрямку підвищують мозкову діяльність людини і є вагомим джерелом дофаміну (нейромедіатор, біологічно активна, хімічна речовина, яка в мозку людини передає емо-

ційну реакцію і дозволяє відчувати задоволення) та серотоніну (нейромедіатор, який має назву “гормон радості” і його біологічна функція це модулювання пізнання, навчання, пам'яті на численні фізіологічні процеси) тому, фахівці радять обов'язково інтегрувати рухову активність у повсякденне життя, додаючи щоденну рутину. Окрім того, фізичне навантаження внаслідок дії нейромедіаторів, дозволяє покращити якість сну (відпочинку), а як усім відомо, що хороший сон, раціональне харчування та фізична культура і спорт

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

Загальна редакція:

Білик В.Г.

Відповідальний секретар:

Челнокова М.С.

ISBN 978-617-7834-26-6

Редакційна колегія залишає за собою право редагувати тексти.

Відповідальність за грамотність, точність поданих цитат, посилань, фактів і цифр несуть автори матеріалів.

Передрук матеріалів збірника дозволяється лише при посиланні на «Освіта і здоров'я підростаючого покоління».

Адреса оргкомітету:

01504, Україна, м. Київ, вул. Тергенівська 8/14, Гуманітарний корпус Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кімн. 14-3.

Тел.: (044) 486-41-40

e-mail: kmbvoogz@gmail.com



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я
ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

