

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(Гуз А. О., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
Самойленко В. Л., старший викладач)  
Бердянський державний педагогічний університет м. Бердянськ, Україна

**Актуальність теми.** За останні роки в Україні та в багатьох інших країнах світу зросла увага до здорового способу життя та фізичної активності. Наразі здоровий спосіб життя стає дуже популярним серед молоді. На думку багатьох дослідників, здоров'язбережувальні технології можуть бути використані як ефективний засіб формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

Майбутні вчителі фізичної культури є ключовими фігурами у популяризації здорового способу життя та фізичної активності серед дітей та молоді. Використання здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури допоможе покращити якість їхньої підготовки та відповідати **вимогам сучасності**.

**Мета роботи** – сформуванню у студентів знання, уміння та навички, необхідних для збереження та підвищення фізичного та психічного здоров'я. Це включає в себе ознайомлення з основними принципами здорового способу життя, розвитком фізичних якостей та навичок.

**Результати дослідження.** Ми переконані, що здоров'я означає «стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя», а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Проте, в повсякденному розумінні, термін здоров'я визначається лише як відсутність хвороб. Багатьох людей, переважно, цікавить фізичний аспект здоров'я, хоча варто зазначити, що він є тільки однією з важливих складових.

Рухова активність і спорт допомагають зберегти здоров'я, зміцнити імунітет, покращити роботу серцево-судинної та дихальної систем, знизити ризик виникнення різних захворювань. Крім того, фізичні вправи покращують настрій та рівень енергії та знижують ризик депресії та тривоги. Зайняття спортом допомагають формувати характер та розвивати різні особистісні якості, такі як дисципліна, наполегливість, цілеспрямованість, сміливість, комунікабельність.

І навпаки, люди, які ведуть здоровий спосіб життя, відрізняються високою духовністю, дотримуються правил безпеки праці, залишаються здоровими і активними до глибокої старості, навіть якщо вони проживають в екологічно забруднених регіонах, у великих індустріальних містах чи працюють на «шкідливому» виробництві [2, с. 1].

Під впливом активної м'язової діяльності значно збільшуються маса і об'єм скелетних м'язів, кістки товщають і стають міцнішими. У тренуваному м'язі спостерігається приблизно в 2 рази більше функціонуючих капілярів, чим в нетренованій. У тренуваних людей життєва ємність легенів набагато (у 2 – 3 рази) перевищує звичні показники. Серце тренуваної людини у спокої і при роботі

викидає в аорту при кожному скороченні в 1,5 – 2 рази більше крові, ніж у нетренованого [4,с.21-22].

По-мірі все більш глибокого проникнення фізичної культури в побут народу зростає роль організованих і самостійних занять. Проте рішення задачі подальшого підйому масовості фізкультури і спорту залежить у величезному ступені від індивідуальних схильностей і здібностей людей, від бюджету їх вільного часу [1].

У підготовці майбутнього вчителя фізичної культури здоров'язбережувальні технології можуть бути використані для формування здорового способу життя та здорової поведінки. Такі знання та навички дозволяють їм впроваджувати здоров'язбережувальні технології в навчальний процес.

Основними здоров'язбережувальними технологіями, які використовуються або ж можуть бути використані в підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, є:

- Фізична активність – головний елемент здорового способу життя. Майбутні вчителі повинні знати основні принципи та методику проведення фізичних вправ, а також розуміти корисний вплив фізичної активності на здоров'я людини.

- Правильне харчування – один із проблемних елементів сьогодення, адже майбутні вчителі повинні знати основні принципи здорового харчування та розуміти, які продукти корисні для здоров'я і від яких бажано відмовитися взагалі.

- Санітарія та гігієна – майбутні вчителі фізичної культури повинні розуміти важливість дотримання правил гігієни та санітарії в спортивних залах та на тренуваннях. Елементарне провітрювання та вологе прибирання допоможе позбавитися від небажаних бактерій та вірусів.

- Стресове управління – вміння керувати стресом та подібними станами, які можуть виникати в процесі роботи зі здобувачами в освітніх закладах та в умовах тренувального процесу. Розуміння основних принципів стресового управління допоможе майбутнім вчителям уникнути вигорання та підтримувати емоційний баланс.

- Використання сучасних технологій – засіб підтримати зацікавленість предметом, зокрема, мультимедійні навчальні засоби не тільки підтримують бажання пізнавальної діяльності, а й усучаснюють предмет, роблять його наочним [3, с. 49].

**Висновки.** Здоров'я є важливим аспектом життя людини, тому знання основ здорового способу життя є важливим для кожної людини. Фізична культура та спорт є важливими компонентами здорового способу життя і можуть допомогти людині підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я. Фізична культура та спорт є необхідною частиною навчальної програми для студентів. Однак, перед тим, як починати займатися фізичними вправами, необхідно отримати консультацію лікаря та відвідати фахівця з фізичної підготовки, який допоможе скласти програму тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей та можливостей людини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Т. Г. Оздоровча фізкультура. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/ozdorovcha-fizkultura-233978.html> (дата звернення: 24.03.2023).
2. Грустілін О. О. Дистанційна підтримка освіти школярів - Головна. URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251> (дата звернення: 24.03.2023).
3. Самойленко В. Л. Використання мультимедійних навчальних засобів на уроках фізичної культури в старшій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 129 (2). С. 49-51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2015\\_129\(2\)\\_\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)__11) (дата звернення: 24.03.2023).
4. Ільченко С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я студента. *Репозитарій Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*: Головна сторінка. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4110/3/Стаття%20Ільченко-конвертирован.pdf> (дата звернення: 24.03.2023).