

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»  
КОМІТЕТ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДНЗ «КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ  
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ»  
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»  
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ М. КИЄВА,  
ФУНДАЦІЯ V4SPORT  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «UKRAINEACTIVE»  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «РУХ ОЛЕКСАНДРА ПЕДАНА «JUNIORS»

**МАТЕРІАЛИ**  
**МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**  
**«ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ**  
**ПІДГОТОВКИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ»**

20 грудня 2022 р.

Київ – 2023

УДК 355.233.22:331.446.4(477)

Рекомендовано Вченою радою ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
(протокол № 1 від 25 січня 2023 р.)

Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 20 грудня 2022 р. / Упор.: Є. В. Баженов, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць, Т. А. Малечко, А. А. Ребрина, Н. О. Дівінська, Г. В. Буянова. – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. – 252 с.

У збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії» висвітлено результати наукових та прикладних досліджень з актуальних питань удосконалення фізичної та військової підготовки в умовах сьогодення; військово-патріотичного виховання учасників освітнього процесу; підвищення рухової активності осіб з особливими освітніми потребами; розвитку військово-прикладних видів спорту у закладах вищої освіти; формування ціннісних орієнтацій особистості в освітньому процесі; формування професійної компетентності майбутніх фахівців в умовах воєнного стану та ін.

Матеріали представлено в авторській редакції. Відповідальність за зміст та авторський стиль публікацій, розміщених у збірнику, несуть автори.

## ЗМІСТ

Аксьонова Олена. НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ГНУЧКЕ ПЛАНУВАННЯ НОВОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	7
Авдєєв Олександр, Коломоєць Галина, Волкова Ірина, Дудник Зінаїда. ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ВЕЛОСПОРТ» .....	15
Бережна Таміла. КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ .....	21
Боляк Андрій, Баженов Євген. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ .....	27
Буянова Галина, Кузнєцова Оксана. ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-КОМПЕТЕНТНОГО ФАХІВЦЯ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФОРМ І МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ЗВО .....	33
Волошин Євген, Ржешовська Людмила. ДОСВІД СТВОРЕННЯ ТА РОБОТИ СТУДЕНТСЬКОГО КОНСТРУКТОРСЬКОГО БЮРО В КИЇВСЬКОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ АРХІТЕКТУРИ, БУДІВНИЦТВА ТА УПРАВЛІННЯ .....	38
Геревенко Андрій. СТВОРЕННЯ СУЧАСНОГО ІНТЕРАКТИВНОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗП(ПТ)О .....	43
Грабик Надія, Грубар Ірина, Гулька Ольга. РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ГІПІЄНА» НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	48
Гурковська Аліна, Журавська Наталія. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ТА ПОДАЛЬШОМУ УСПІШНОМУ ЖИТТЄВОМУ ШЛЯХУ .....	53
Данилюк Анастасія, Дроздук Людмила. РОЛЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЧЕРЕЗ ПАРАДИГМУ УКРАЇНСЬКОЇ ІСТОРИЧНОЇ ДУМКИ .....	55
Денисюк Тетяна, Пастушенко Олена. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ .....	58
Дівінська Наталя. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» .....	61

**Грабик Надія,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету імені*

*В. Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

**Грубар Ірина,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету імені*

*В. Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

**Гулька Ольга,**  
*асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного  
виховання  
Тернопільського національного педагогічного університету імені*

*В. Гнатюка,  
Тернопіль, Україна*

#### РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ГІГІЄНА» НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На тлі стійкої тенденції до погіршення стану здоров'я учнівської молоді дедалі більшої актуалізації набуває потреба формування в учнів гігієнічних знань та навичок для збереження, зміцнення та покращення здоров'я. Гігієнічна освіта лежить в основі формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

Одним з основних аспектів формування здорової особистості школяра є гігієнічна освіта, яка такі елементи: знайомство з основними гігієнічними вимогами та формування гігієнічних навичок відповідно до освітньої програми та в процесі позакласної роботи; гігієнічне виховання в сім'ї; формування в учнів необхідності розуміння щодо здійснення посильних для них заходів щодо збереження власного здоров'я; контроль гігієнічних знань, навичок, умінь. Гігієнічну освіту учнів проводять вчителі, медичний персонал, батьки [6].

Вагоме значення у формуванні в здоров'язберезувальної компетентності належить гігієнічній освіті вчителів, які мають бути компетентними в питаннях гігієни, щоб доступно для учнів доносити потрібну інформацію. Особлива роль у цьому процесі належить вчителю фізичної культури [5].

У гігієнічному вихованні школярів у процесі занять фізичними вправами та спортом можна виділити такі основні напрями роботи: оздоровче значення рухової активності та загартовування; раціональний режим дня; гігієна освітнього процесу школярів; громадська й особиста гігієна; гігієна харчування; запобігати інфекційним захворюванням та отруєнь; профілактика травматизму; дотримання правил техніки безпеки під час занять фізичними вправами й спортом; запобігання формуванню шкідливих звичок та формування здорового способу життя; гігієна одягу та взуття під час занять фізичними вправами й спортом; гігієнічні вимоги занять певними видами спортивної діяльності.

Мета – розкрити значення освітнього компонента «Гігієна» у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення нормативно-правових документів та науково-методичної літератури.

Під час підготовки фахівців із фізичного виховання у ЗВО закладаються основні знання з гігієни та методика формування здоров'язберезувальної компетентності в учнів під час освітнього процесу загалом та в процесі фізичного виховання, зокрема. На факультеті фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка така підготовка забезпечується змістом освітнього компонента «Гігієна». Основна роль у цьому процесі відведена практичним заняттям, метою яких є формування в студентів умінь використовувати гігієнічні положення під час планування, організації та проведення різних форм

фізичного виховання та гігієнічне виховання учнів для збереження, зміцнення їхнього здоров'я, підтримання високої працездатності[1].

Аналіз змісту теоретико-методичного розділу інваріантного та варіативних модулів навчальних програм з фізичної культури (початкової, базової, профільної школи) для закладів ЗСО, вказує, що він містить значний перелік питань гігієнічного аспекту [2, 3, 4].

Для того, щоби досягти високої результативності процесу фізичного виховання школярів, учителю фізичної культури потрібно насамперед ретельно знати навчальний матеріал для кожного класу та вміти розробляти програму вивчення гігієнічних питань інваріантного або варіативного модулів.

Тому одним із напрямів навчання та підготовку майбутніх учителів фізичної культури для формування здоров'язбережувальної компетентності школярів є аналіз гігієнічного аспекту теоретико-методичного розділу навчальної програми з фізичної культури та розроблення програми вивчення гігієнічних питань з інваріантного або варіативного модуля.

Студентам пропонується обрати одну з гігієнічних тем (з теоретико-методичного розділу навчальної програми з фізичної культури) та розробити програму її опанування учнями. Програма може включати такі компоненти:

Навчальний матеріал, що має гігієнічне спрямування в модулі. Наприклад: основи раціонального харчування (9 клас); правила загартування холодними та тепловими процедурами (8 клас); раціональний руховий режим школяра (7 клас).

Серію «блок-питань» в межах яких можна реалізувати зміст навчального матеріалу. Наприклад, тема «Питний режим», (модуль «Легка атлетика», 9 клас) може включати такі питання: гігієнічно-фізіологічне значення води; добова потреба організму в питній воді; питний режим під час занять легкою атлетикою; наслідки обмеженого чи надмірного вживання води; визначення вмісту води в організмі та контроль питного режиму тощо.

Тези, які розкривають зміст кожного із «блок-питань». Приклади тез до питання «Гігієнічно-фізіологічне значення води»: регулює температуру тіла; нормалізує обмін речовин; виводить токсини; підвищує тонус організму; прискорює процес травлення; заспокоює нервову систему; знижує ризик інфаркту міокарда; тощо.

Час відведений на вивчення теми та «блоків-питань» у рамках теми (кількість уроків).

Обсяг та зміст навчального матеріалу для теоретичного та практичного самоопрацювання. Наприклад: перегляд відео про питний режим відомого спортсмена, підготовка презентації про орієнтовний питний режим.

Форми фізичного виховання, на яких можна розкрити «блок-питання» теми. Наприклад, до теми «Питний режим»: урок фізичної культури, секційні заняття, година здоров'я, день здоров'я, секції заняття, фізкультурно-спортивне свято, спортивна вікторина, квест тощо).

Міжпредметні зв'язки для розкриття змісту теми. (Наприклад, до теми «Питний режим»: біологія, хімія, основи здоров'я, інформатика, алгебра.

Методи, засоби та завдання оцінювання навчальних досягнень (теоретико-методичних знань) з обраної теми. (Наприклад, способи оцінювання: усні, візуальні, рухові, письмові, цифрові; засоби. Завдання: визначити орієнтовну норму споживання води за добу для себе та порівняти її з тим, що ви випиваєте зазвичай; скласти питний режим для себе; намалювати плакат на тему «Вміст води в організмі» тощо.

На практичному занятті студенти презентують свої програми, обґрунтовують свою позицію та вислуховують думку одногрупників, беруть участь у дискусії.

**Висновок.** Під час вивчення освітнього компонента «Гігієна» здійснюється теоретична та практична підготовка майбутніх вчителів фізичної культури щодо забезпечення безпечного та сприятливого освітнього процесу; формування умінь використовувати гігієнічні положення під час

планування, організації та проведення різних форм фізичного виховання; методики формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів під час освітнього процесу загалом та в процесі фізичного виховання, зокрема.

### Список літератури:

1. Грабик Н. М., Грубар І. Я., Яремій М. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях з гігієни. Наука, освіта, технології і суспільство: нові дослідження і перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 20 вересня 2022 р.): у 2 ч. Полтава: ЦФЕНД, 2022. Ч. 2. С. 67–69.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи). URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli> (дата звернення 11.12.2022).
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (6-9 класи). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf> (дата звернення 11.12.2022).
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf> (дата звернення 11.12.2022).
5. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2020). URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti> (дата звернення 11.12.2022).
6. Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#n15>. (дата звернення 11.12.2022).