

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів  
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

Основні причини, чому ж варто займатися легкою атлетикою:

- фізичні навантаження порівнюються до роботи в спортзалі;
- розвиває спритність та мислення;
- розвиває координацію;
- розвиває реакцію;
- зміцнює м'язи стопи та всього тіла.

Отже, кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Завдяки легкій атлетиці зміцнюється серцева, дихальна і кісткова системи. Розвивається сила, координація, спритність, швидкість, витривалість, імунітет. Також це позитивно позначається на психологічному рівні й емоційному інтелекті: людина вчиться ставити цілі та йти до них, спорт допомагає їй справлятися з невдачами, не боятися висловлювати свої емоції.

#### *Література*

1. <https://blog.decathlon.ua/legka-atletika-dlia-dtei-poradi-vd-r.html>
2. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка\\_атлетика](https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика)

Рудяга Д., Ковалюха М., студенти групи 202-НГ  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н.  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОХОРОНА ПРАЦІ В ІТ-СФЕРІ»**

Здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів має свої особливості, оскільки фахівців в ІТ-сфері тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір, опорно-руховий апарат.

У статті простежимо особливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів у процесі вивчення навчальної дисципліни «Охорона праці в ІТ-сфері»

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності не нова для педагогічної науки, однак висвітлення особливостей цього процесу для майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії є недостатнім у сучасних наукових публікаціях. У науковому доробку Н. Башавець аналізується здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури [1]. У працях Т. Бойченко висвітлюється здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України [2]. У монографічному дослідженні С. Гаркуші аналізується процес формування готовності майбутніх фахівців

фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій [3]. У своїх публікаціях висвітлюється формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [4]. У науковій розвідці М. Лехолетової з'ясовуються сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери [5].

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Охорона праці в ІТ-сфері» майбутні інженери не лише опановують зміст навчальної дисципліни, але й повинні навчатися режиму роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат. Такі захворювання вже отримали назву «комп'ютерних».

Тому під час опанування дисципліни велика увага звертається на теоретичні знання та практичні навички, які необхідні для прийняття рішень, спрямованих на захист майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії від дії шкідливих та небезпечних чинників виробничого середовища у подальшій професійній діяльності. Тому передбачається методика проведення фізкультхвилинок, гімнастики для осей, рухової гімнастики, підбірки вправ для заспокоєння тощо. Важливою є характеристика чинників фізичного, хімічного, біологічного, соціального планів, які прямо чи опосередковано впливають на самопочуття та стан здоров'я майбутніх інженерів в ІТ-сфері. У комплексі такі знання та вміння формують компетенції, сукупність яких визначає здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів.

#### *Література*

1. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури » / Наука і освіта», 2013. № 1–2. С. 120–121.
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Основи здоров'я і фізична культура, 2008. № 11–12. С. 6–7.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія]. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392.
4. Жалій Р. В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Педагогічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38–41.
5. Лехолетова М. Сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аспект [Текст] / Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2017. Вип. 19. С. 207–214.